

Bedienungsanleitung

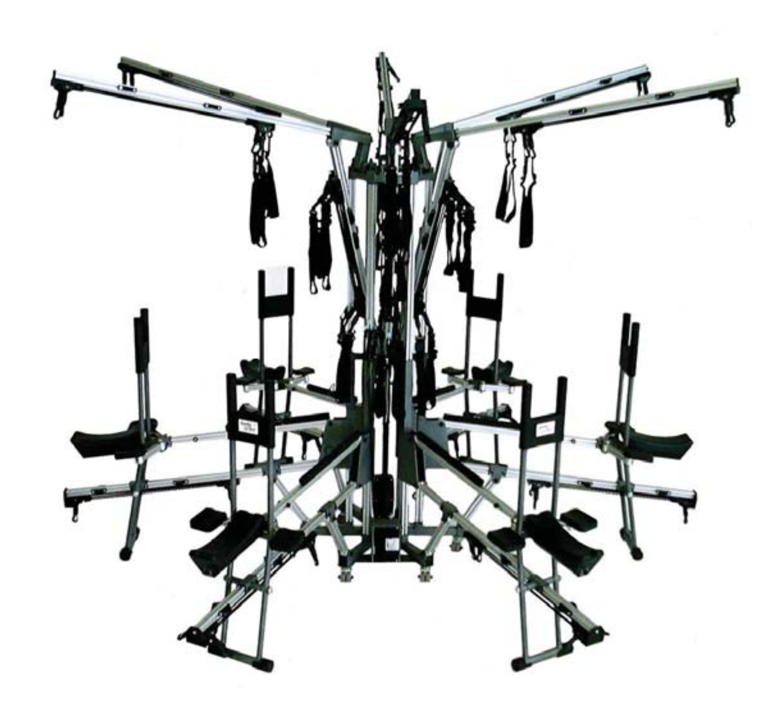
PHYSIO - Ausführungen



Ein verfahrbares multifunktionales Trainingsgerät, zusammengeklappt mit einem Durchmesser von 80 cm und einer Höhe von 175 - 190 cm,



öffnet sich per Knopfdruck zu einem dreidimensionalen Trainingsraum mit einem Durchmesser von 280 - 380 cm und einer Höhe von 215 - 235 cm.



Bevor Sie dieses Gerät benutzen, lesen Sie bitte zuvor sorgfältig diese Bedienungsanleitung.

Das Auf – und Zuklappen des Gerätes darf nur durch eingewiesenes Personal erfolgen !

Wir zeigen Größe:

Für alle Kundenwünsche

Geräte für das Fitnesstraining:

BODY – SPIDER ® PHYSIO
Art.Nr.: BS-000-OS (OS: Standardfarbe Schwarz / orange)

BODY – SPIDER ® PHYSIO – CIRCLE
Art.Nr.: BS-000-C-OS (OS: Standardfarbe Schwarz / orange)

BODY – SPIDER ® PHYSIO - SMALL ONE
Art.Nr.: BS-000-SO-OS (OS: Standardfarbe Schwarz / orange)

BODY – SPIDER ® PHYSIO - SMALL ONE – CIRCLE
Art.Nr.: BS-000-SO-C-OS (OS: Standardfarbe Schwarz / orange)

Geräte für die medizinische Trainingstherapie:

Hinweis:
Komponenten, die ausschließlich Bestandteil dieser Geräte sind, haben wir auf den folgenden Seiten rot markiert.

BODY – SPIDER ® PHYSIO MED
Art.Nr.: BS-000-M-OS (OS: Standardfarbe Schwarz / orange)

BODY – SPIDER ® PHYSIO – CIRCLE MED
Art.Nr.: BS-000-C-M-OS (OS: Standardfarbe Schwarz / orange)

BODY – SPIDER ® PHYSIO - SMALL ONE MED
Art.Nr.: BS-000-SO-OS (OS: Standardfarbe Schwarz / orange)

BODY – SPIDER ® PHYSIO - SMALL ONE – CIRCLE MED
Art.Nr.: BS-000-SO-C-M-OS (OS: Standardfarbe Schwarz / orange)



Hersteller:

KOOPERA GmbH
Dürrenstraße 47
D-71720 Oberstenfeld

Tel: 0049 (0)7062 / 23753
Fax: 0049 (0)7062 / 23895
E-Mail: info@body-spider.de

Inhaltsangabe

Stand: November 2011

Sehr geehrter Kunde!

Sie haben sich für ein hochwertiges Trainingsgerät entschieden, an dem, je nach Ausführung 6 – 18 Personen gleichzeitig trainieren können, und das sich nach dem Training platzsparend zusammenklappen lässt.

Zum Lieferumfang gehören:

12 Gummizugverlängerungen
36 Universal – Trainingsschlaufen (48 Bei den „Circle“ – Ausführungen)
12 Fuß – Schlaufen (24 Bei den „Circle“ – Ausführungen)
6 kurze Zugstangen
36 Umlenkrolleneinheiten mit insgesamt 72 Spezialgummiauszügen
1 Ladegerät
1 Handbedienteil
1 Bedienungsanleitung

Geräte für die Medizinische Trainingstherapie:

Die Besonderheit dieser Geräte besteht darin, dass der Trainingswiderstand an den integrierten Federwaagen abgelesen, oder der Trainingswiderstand durch Einlegen der Gummizüge in die insgesamt 72 im Gerät untergebrachten Belegklemmen variiert werden kann.

Überprüfen Sie bitte sofort nach Erhalt des Gerätes die richtige Anzahl dieser Teile.

Hinweis:

Diese Bedienungsanleitung wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Sollten Sie dennoch Details finden, die nicht mit Ihrem BODY – SPIDER übereinstimmen, bitten wir Sie um Nachricht, damit wir eventuelle Fehler schnellstmöglichst beheben können. Diese Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Lieferumfangs und ist dem Anwender jederzeit zugänglich zu halten.

Druckfehler, Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Damit Sie die einzelnen Komponenten des BODY – SPIDER® kennenlernen, haben wir diesen Punkt an den Anfang dieser Bedienungsanleitung gesetzt. Identifizieren Sie bitte bei Rückfragen zu Gerätedetails diese mit Hilfe dieser Bedienungsanleitung (Punkt 2 „Gerätekomponenten“)

Nehmen Sie bitte bei Rückfragen diese Bedienungsanleitung zu Hilfe und wenden Sie sich an den Hersteller oder Ihren Vertriebspartner. Teilen Sie uns bitte die Gerätenummer mit. Diese steht auf dem Geräteschild das über der Stromversorgung aufgeklebt ist. Beispiel für die Gerätenummer:

03 / 2007 / 215 **03 / 2007** = Herstellungsmonat und Jahr **215** = die Gerätenummer

Hersteller:

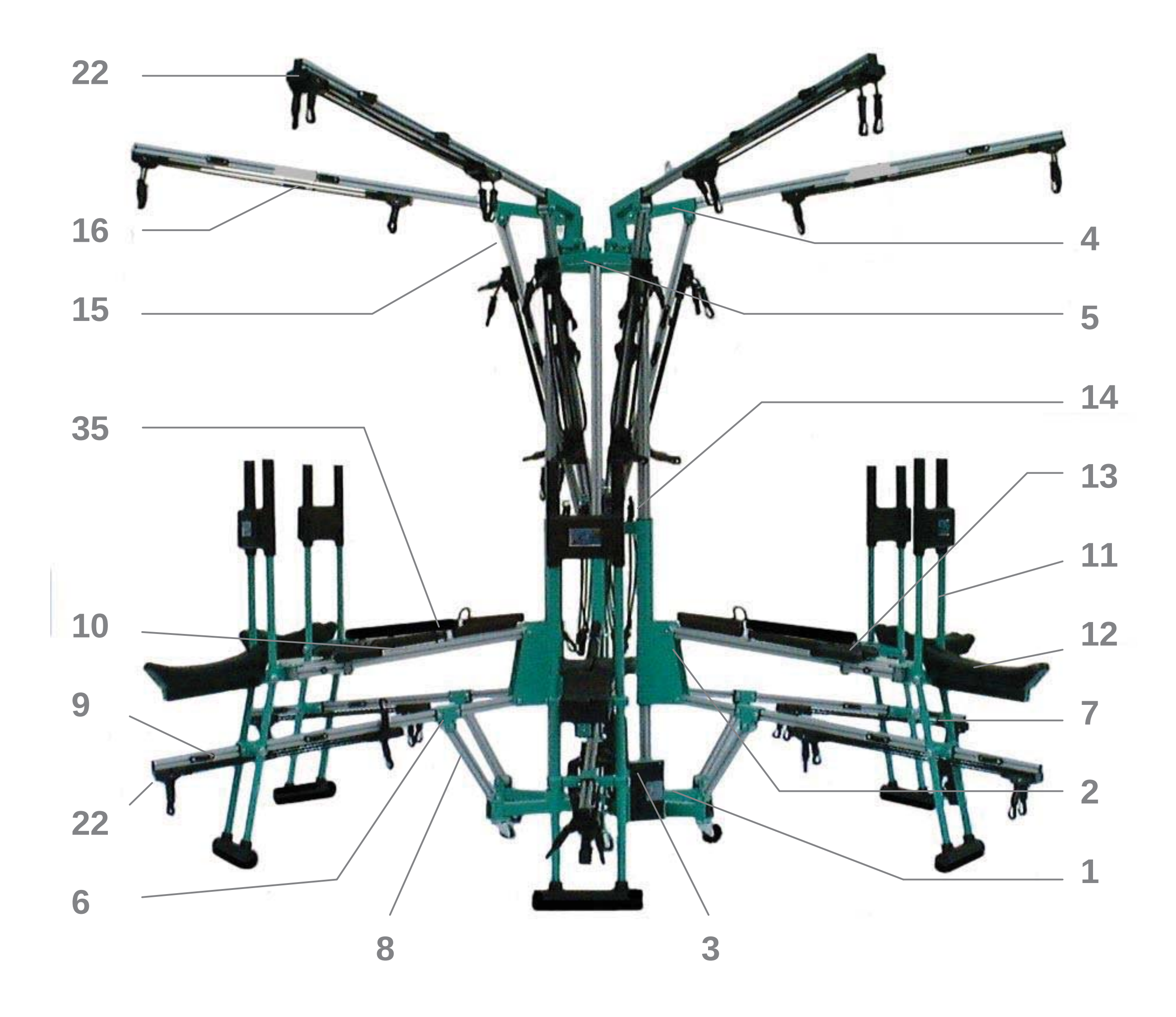
KOOPERA GmbH
Dürrenstraße 47
D-71720 Oberstenfeld

Tel.: 0049(0) 7062 / 23753
Fax: 0049(0) 7062 / 23895
e-mail: info@body-spider.de

Der Body – Spider entspricht der gültigen Norm :

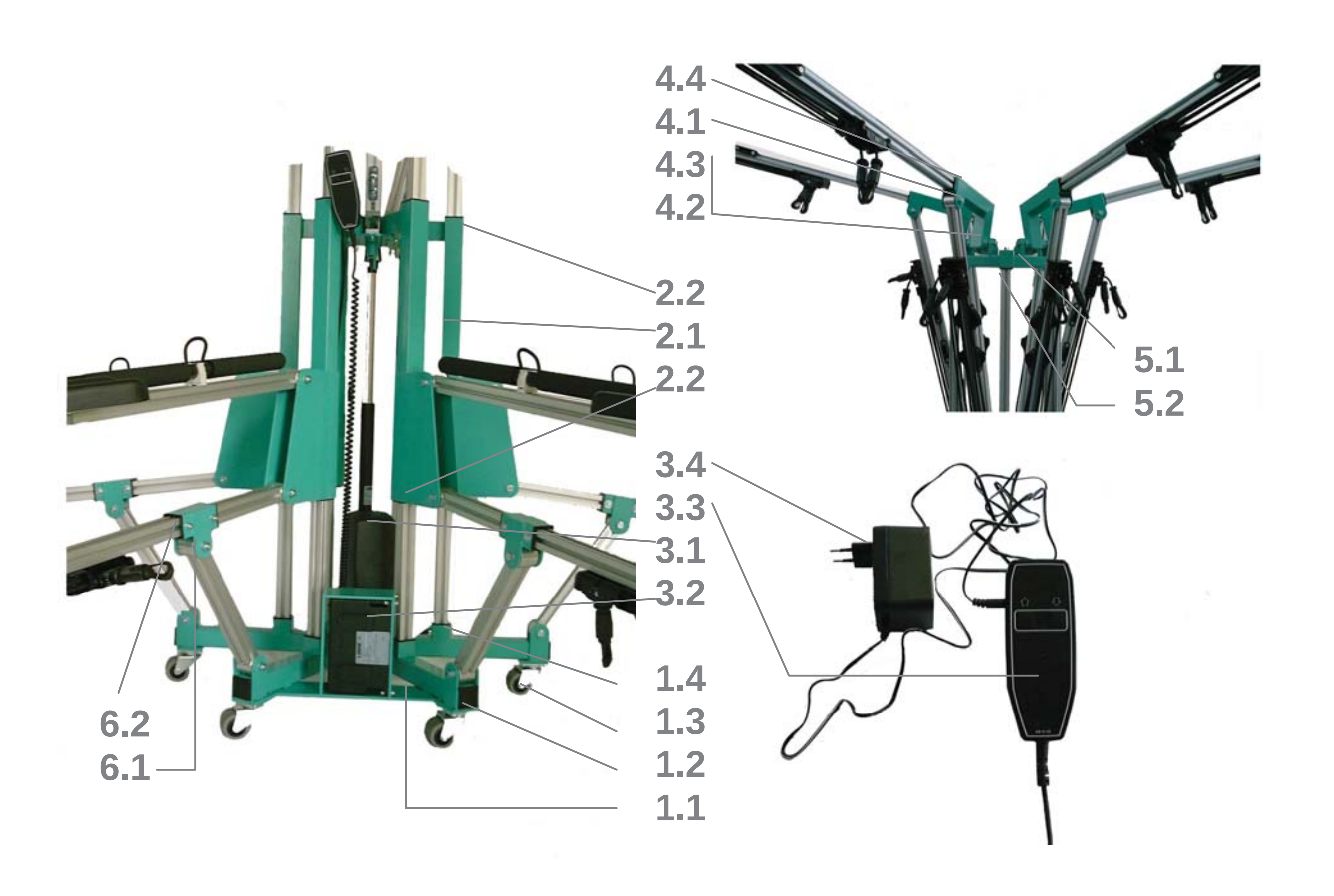
EN 957 – 2 Klasse S

(S = Studiogerät)



Artikelnummer:	Größe geschlossen:	Größe offen:	Gewicht:
BS-000-OS-M	Ø: 80cm, Höhe: 190 cm	Ø:300cm, Höhe: 235 cm	190 Kg

POS	Benennung	Artikelnummer
01	Bodenadapter komplett	BS - 001
02	Verschiebeeinheit komplett	BS - 002
03	Linearantriebseinheit komplett	BS - 003
04	Lageradapter oben komplett	BS - 004
05	Rosette komplett	BS - 005
06	Lagerflansch komplett	BS - 006
07	Stangenadapter komplett	BS - 007
08	Stützstange komplett	BS - 008
09	Kraftauszugsprofil 1-4 komplett	BS - 009
10	Sitzprofilstange komplett	BS - 010
11	Drehgestell komplett	BS - 011
12	Sitz komplett	BS - 012
13	Oberschenkelauflage komplett	BS - 013
14	Senkrechtprofilstange	BS - 014
15	Kraftauszugsprofil 5 – 8 komplett	BS - 015
16	Kraftauszugsprofil 9 – 12 komplett	BS - 016



01	Bodenadapter komplett	BS - 001
01.1	Bodenadapter	BS – 001 - 001
01.2	Abdeckkappe	BS – 001 - 002
01.3	Laufrolle	BS – 001 - 003
01.4	Führungsbuchse	BS – 001 - 004

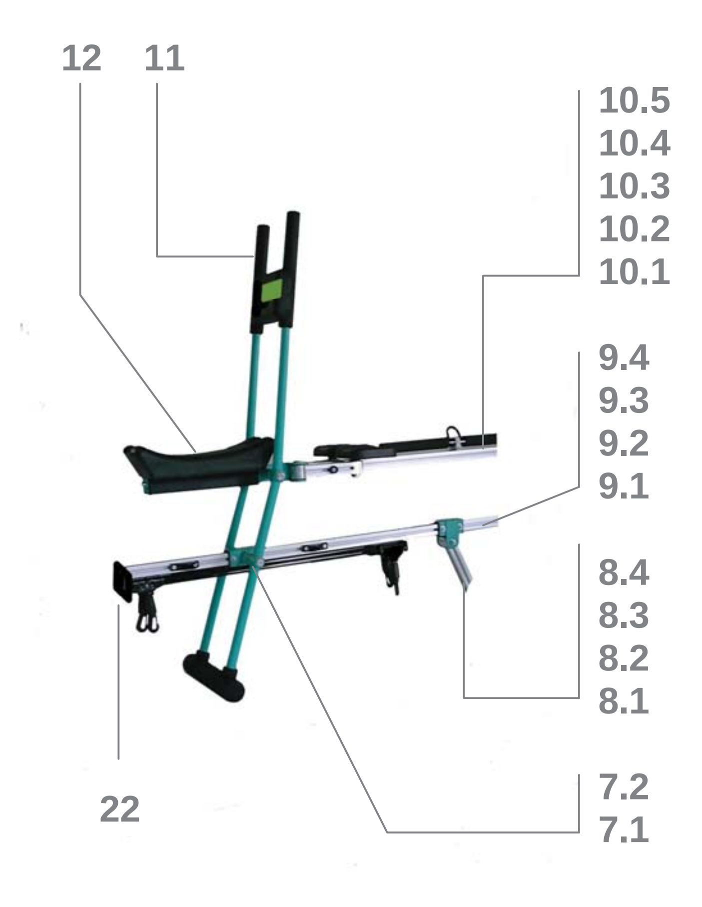
02	Verschiebeeinheit komplett	BS – 002
02.1	Verschiebeeinheit	BS – 002 – 001
02.2	Führungsbuchse	BS – 001 – 004

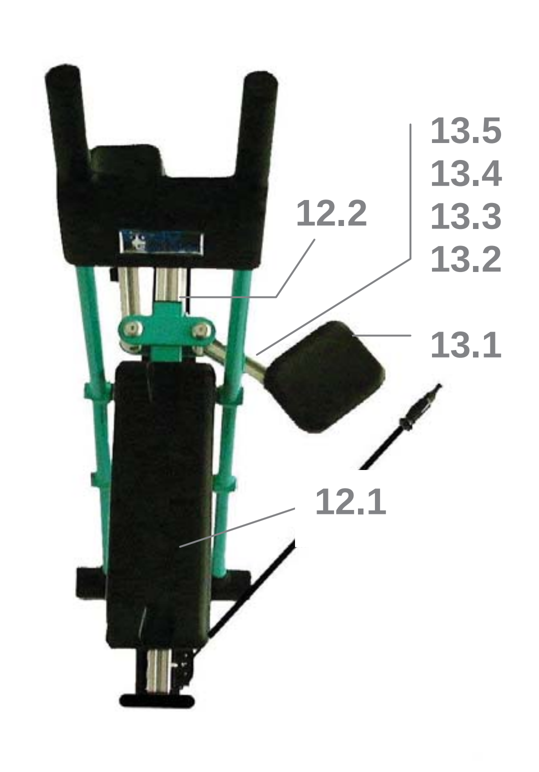
03	Linearantriebseinheit komplett	BS - 003
03.1	Linearantrieb	BS – 003 - 001
03.2	Stromversorgung mit Akku	BS – 003 - 002
03.3	Handbedienteil	BS – 003 - 003
03.4	Ladegerät	BS – 003 - 004

04	Lageradapter oben komplett	BS - 004
04.1	Lageradapter oben	BS – 004 - 001
04.2	Kunststofflager	BS – 004 - 002
04.3	Distanzbuchse	BS – 004 - 003
04.4	Führungsbuchse	BS – 001 – 004

05	Rosette komplett	BS - 005
05.1	Rosette	BS – 005 - 001
05.2	Führungsbuchse	BS – 001 - 004

06	Lagerflansch komplett	BS - 006
06.1	Lagerflansch	BS – 006 - 001
06.2	Führungsbuchse bearbeitet	BS – 006 - 002





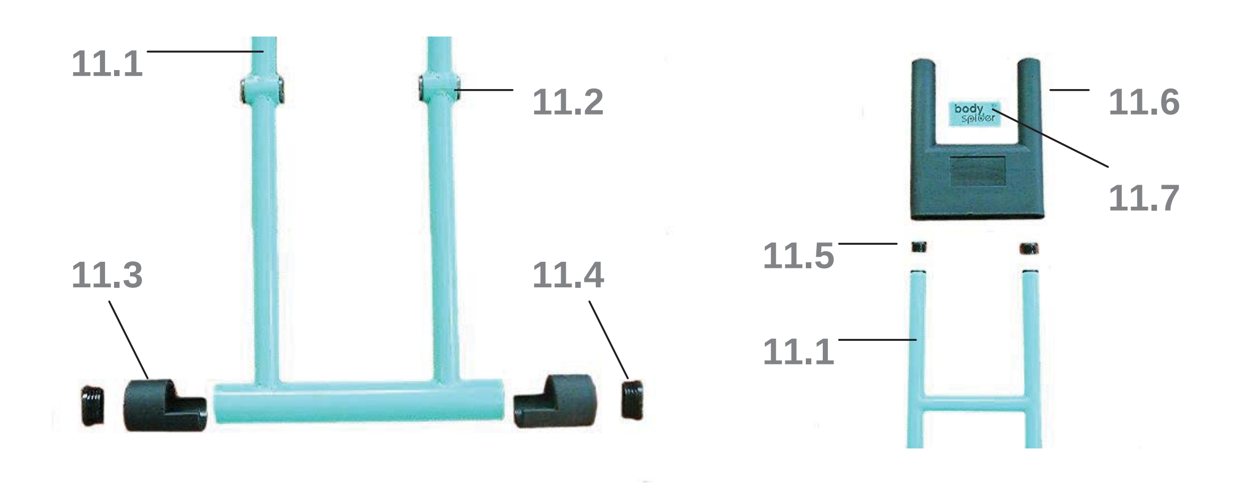
07	Stangenadapter komplett	BS - 007
07.1	Stangenadapter	BS – 007 - 001
07.2	Führungsbuchse bearbeitet	BS – 006 - 002

08	Stützstange komplett	BS - 008
08.1	Profilstange 258	BS – 008 - 001
08.2	Drehbolzen	BS – 008 - 002
08.3	Kunststofflager	BS – 008 - 003
08.4	Distanzbuchse	BS – 008 - 004

09	Kraftauszugsprofil 1-4 komplett	BS - 009
09.1	Profilstange 1-4	BS – 009 - 001
09.2	Drehbolzen	BS – 008 - 002
09.3	Kunststofflager	BS – 008 - 003
09.4	Distanzbuchse	BS – 008 - 004
09.5	Abdeckkappe	BS – 022

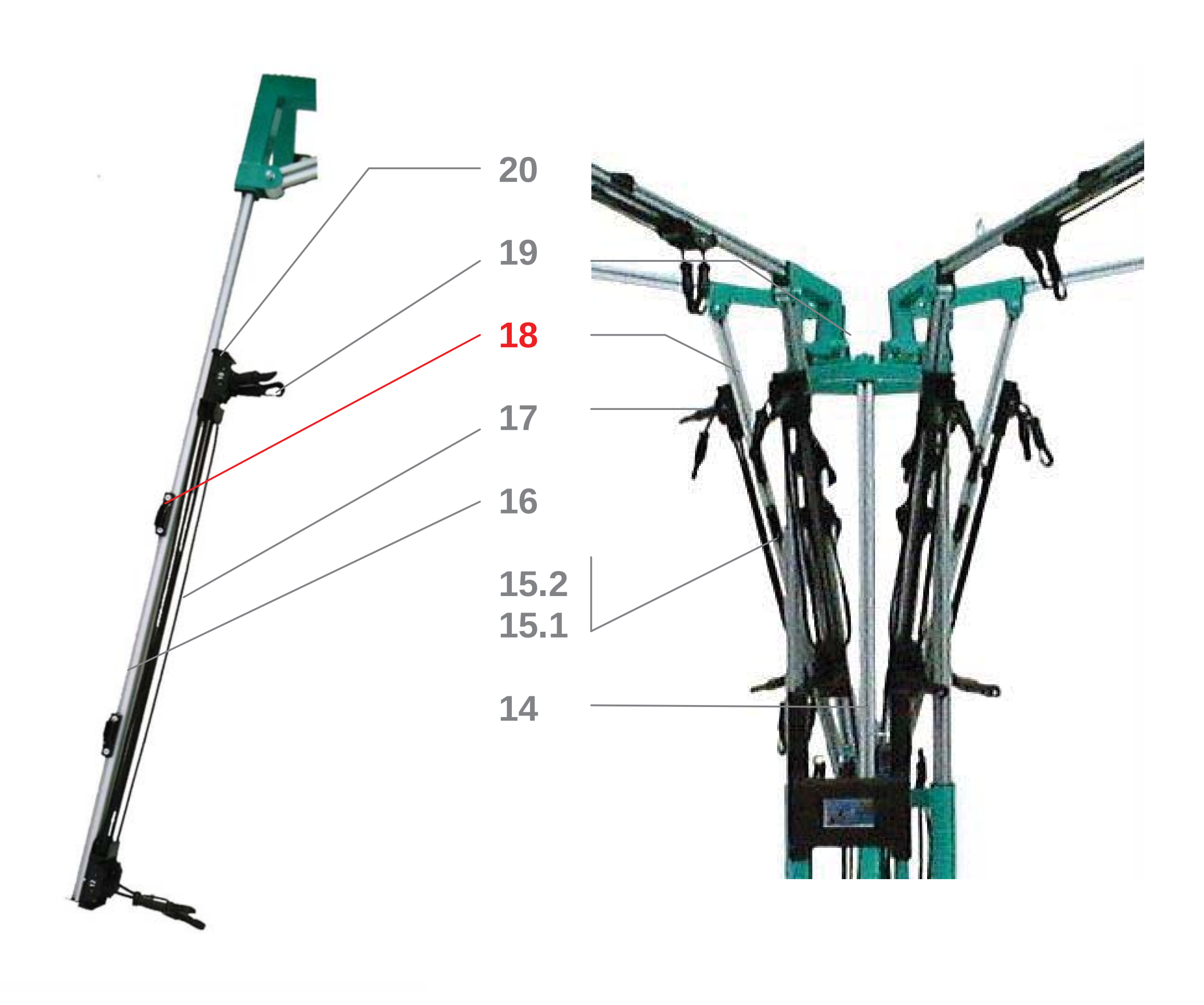
10	Sitzprofilstange komplett	BS - 010
10.1	Sitzprofilstangeprofilstange	BS – 010 - 001
10.2	Drehbolzen	BS – 008 - 002
10.3	Kunststofflager	BS – 008 - 003
10.4	Distanzbuchse	BS – 008 - 004
10.5	Clip-Set zur Zugstangenbefestigung	BS – 010 - 005

11	Drehgestell komplett	BS - 011
11.1	Drehgestell	BS – 011 - 001
11.2	Kunststofflager	BS – 011 - 002
11.3	Fußteil	BS – 011 - 003
11.4	Abdeckkappe groß	BS – 011 - 004
11.5	Abdeckkappe klein	BS – 011 - 005
11.6	Kopfteil	BS – 011 - 006
11.7	Geräteschild	BS – 011 - 007

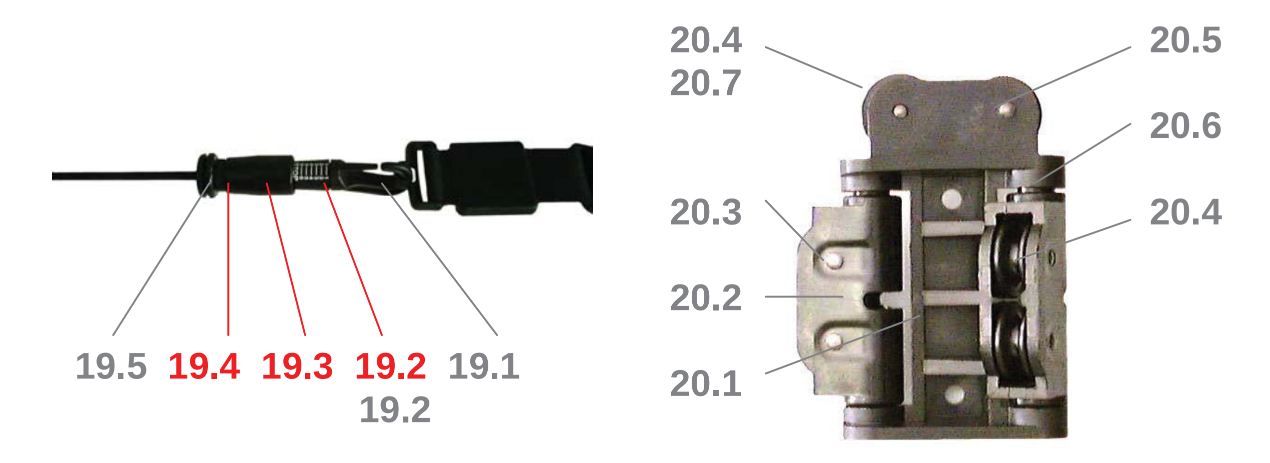


12	Sitz komplett	BS - 012
12.1	Sitz	BS – 012 - 001
12.2	Führungsbuchse bearbeitet	BS – 006 - 002

13	Oberschenkelauflage komplett	BS - 013
13.1	Oberschenkelauflage	BS – 013 - 001
13.2	Profil 134	BS – 013 - 002
13.3	Drehbolzen	BS – 008 - 002
13.4	Kunststofflager	BS – 008 - 003
13.5	Distanzbuchse	BS – 008 - 004

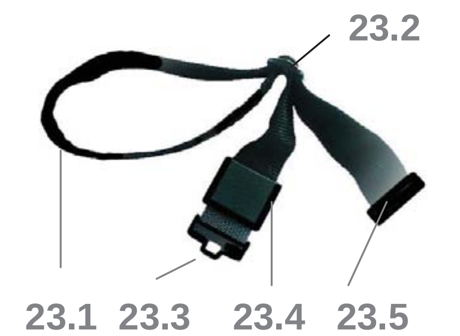


14	Senkrechtprofilstange	BS - 014
15	Kraftauszugsprofil 5–8 komplett	BS – 015
15.1	Kraftauszugsprofil 5-8	BS – 015 – 001
15.2	Drehgelenk	BS – 015 – 002
16	Kraftauszugsprofil 9– 12 komplett	BS - 016
17	Spezialgummizug	
	Normale Ausführung (Farbe: schwarz)	BS – 017
	Verstärkte Ausführung (Farbe: grau)	BS – 017 - S
18	Belegklemme	BS - 018
19	Zughaken komplett	BS – 019
20	Umlenkrolleneinheit komplett	BS - 020



19	Zughaken komplett	BS - 019
19.1	Haken	BS – 019 - 001
19.2	Klemmhülse ohne Skala	BS – 024 - 002
19.2	Klemmhülse mit Skala	BS – 019 - 002
19.3	Zugwaagenadapter	BS – 019 - 003
19.4	Halteadapter	BS – 019 - 004
19.5	Dämpfungsring	BS – 019 - 005
20	**Umlenkrolleneinheit komplett**	**BS - 020**
20.1	Rollenbockhalter	BS – 020 - 001
20.2	Rollenbock	BS – 020 - 002
20.3	Zylinderstift kurz	BS – 020 - 003
20.4	Umlenkrolle	BS – 020 - 004
20.5	Zylinderstift lang	BS – 020 - 005
20.6	Lagerbuchse	BS – 020 – 006
20.7	Abstandsbuchse	BS – 020 – 007
20.10	Aufkleber (Zahlen 1-12)	BS – 020 – 010

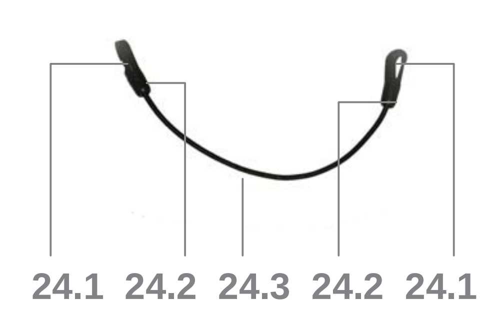




21	Zugstange kurz komplett	BS - 021
21.1	Grifffüberzug	BS – 021 - 001
21.2	Schlaufe	BS – 021 - 002
21.3	Zugstange kurz	BS – 021 – 003

22	Abdeckkappe	BS - 022

23	Universal - Zugschlaufe komplett	BS – 023
23.1	Schlaufenband lang	BS – 023 – 001
23.2	Spanndurchführung	BS – 023 – 002
23.3	Einklinkhaken	BS – 023 – 003
23.4	Abdeckung flach	BS – 023 – 004
23.5	Abdeckung rund	BS – 023 – 005



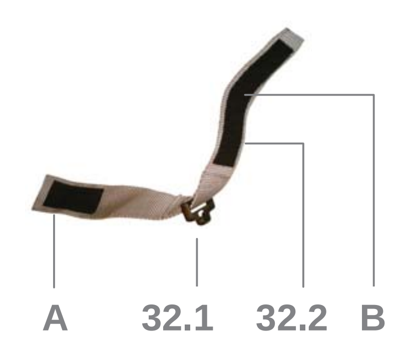
Hinweis:
Benutzen Sie bitte diese Verlängerung beim Training immer dann, wenn die minimale Spannung der Gummizüge zu gross ist, oder die Ausgangsstellung bei bestimmten Übungen kein gefahrloses Training gewährleistet (z.B.Butterfly – Training im Sitzen mit Blickrichtung weg vom Gerät).

Hilfreich sind diese Verlängerungen immer beim Training mit Kindern.

24	Gummizugverlängerung komplett	BS - 024
24.1	Haken	BS – 019 - 001
24.2	Klemmhülse ohne Skala	BS – 024 - 002
24.3	Spezialgummizug	BS – 024 - 003

25	Schraubenabdeckung M5	BS - 025
	Sind auf den Muttern der Schrauben für die Befestigung der Stromversorgung	
26	Schraubenabdeckung M6	BS - 026
	Sind auf den Muttern und Schraubenköpfen, die im Gerät eingebaut sind	
27	Schraubenabdeckung M8	BS - 027
	Sind auf den Muttern und Schraubenköpfen, die im Gerät eingebaut sind	
28	Gefahrenhinweisschild 1	BS - 028
	2x am Gerät befestigt(Öffnen – und Schließen des Gerätes nur durch eingewiesenes Personal)	
29	Gefahrenhinweisschild 2	BS - 029
	1 x am Gerät angebracht (Nicht über die „STOP“ – Markierung trainieren))	
30	Technische Bedienungsanleitung	BS - 030
	Bewaren Sie bitte so auf, dass diese griffbereit ist (oder download unter: www.body-soider.de)	
31	Übungstafel - SET (optional)	BS - 031

32	Fuss – Schlaufe	BS - 032
32.1	Gurtband mit Klettverschluss	BS – 032 - 001
23.3	Einklinkhaken	BS – 023 – 003



Hinweis:

Befestigen Sie die Fuß – Schlaufe immer so, dass die Seite „A“ des Klettverschlusses immer komplett auf der Seite „B“ befestigt ist. Gerade, nicht schräg, aufsetzen und gut zusammendrücken Befestigen Sie die Schlaufe über Ihren Socken.

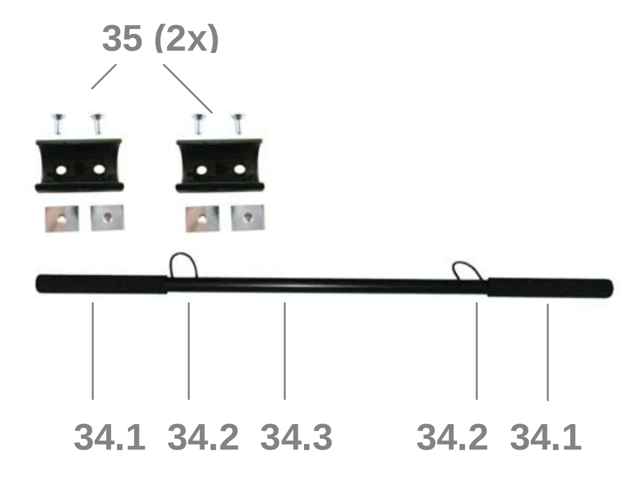
33	**Spezialschlaufe komplett** (Optionales Zubehör / Einklinkhaken beidseitig)	**BS – 033**
33.1	Schlaufenband	BS – 033 – 001
33.3	Einklinkhaken	BS – 023 – 003
33.4	Abdeckung flach	BS – 023 – 004



Hinweis:

Diese Schlaufe wird an beiden Seiten in jeweils einem Zughaken befestigt und zur Ausübung spezieller therapeutische Übungen benutzt (z.B. Nackenübungen).
Diese Übungen sollten nur unter Aufsicht und Anweisung von speziell geschulten Personal durchgeführt werden!

34	**Zugstange lang komplett** (Optionales Zubehör)	**BS - 034**
34.1	Griffüberzug	BS – 021 - 001
34.2	Schlaufe	BS – 021 - 002
34.3	Zugstange lang	BS – 021 – 003
35	**Clip – Set zur Zugstangenbefestigung**	**BS - 035**



Gefahrenhinweis:

Beim Lösen aus den Zughaken achten Sie bitte darauf, dass Sie die Stange mit einer Hand festhalten. Sie könnte eventuell weggeschleudert werden, wenn auf der andern Seite der Zughaken unter Spannung steht!

Befestigen können Sie die Stange mit den Clips auf der oberen Strebe POS.16

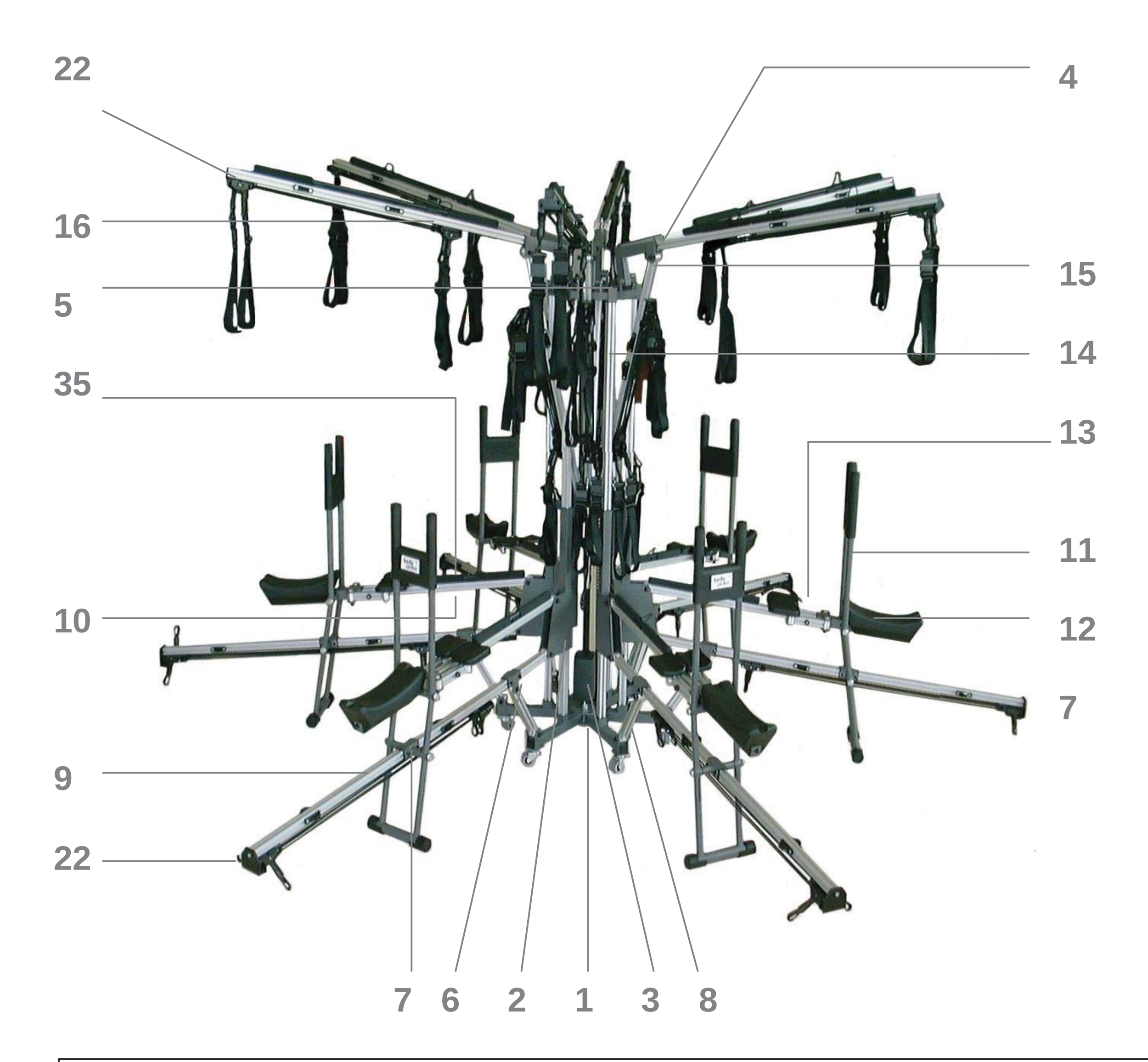
39	**Wedge - Train** (Optionales Zubehör)	**BS - 039**



Hinweis:

Dieser Trainingskeil wird zum besseren Sitzen mit Blickrichtung zum Gerät benutzt.

Entfernen Sie bitte die Trainingskeile von den Sitzen, bevor Sie den Body – Spider zusammenklappen!



Artikelnummer:	Größe geschlossen:	Größe offen:	Gewicht:
BS-000-C-SG	Ø: 80cm, Höhe: 190 cm	Ø: 380cm, Höhe: 235 cm	195 Kg

POS	Benennung	Artikelnummer
01	Bodenadapter komplett	BS - 001
02	Verschiebeeinheit komplett	BS - 002
03	Linearantriebseinheit komplett	BS - 003
04	Lageradapter oben komplett	BS - 004
05	Rosette komplett	BS - 005
06	Lagerflansch komplett	BS - 006
07	Stangenadapter komplett	BS - 007
08	Sützstange komplett	BS - 008
09	Kraftauszugsprofil 1–4 komplett	BS - C - 009
10	Sitzprofilstange komplett	BS - 010
11	Drehgestell komplett	BS - 011
12	Sitz komplett	BS - 012
13	Oberschenkelauflage komplett	BS - 013
14	Senkrechtprofilstange	BS - 014
15	Kraftauszugsprofil 5 – 8 komplett	BS - 015
16	Kraftauszugsprofil 9– 12 komplett	BS - 016



Im Unterschied zum BODY – SPIDER – PHYSIO hat die CIRCLE – Ausführung verlängerte Profile unterhalb der Sitze (POS.9). Dies ermöglicht, bei richtiger Zusammenstellung der Übungen, ein gefahrloses Training von bis zu 3 Personen an einem Trainingssegment.

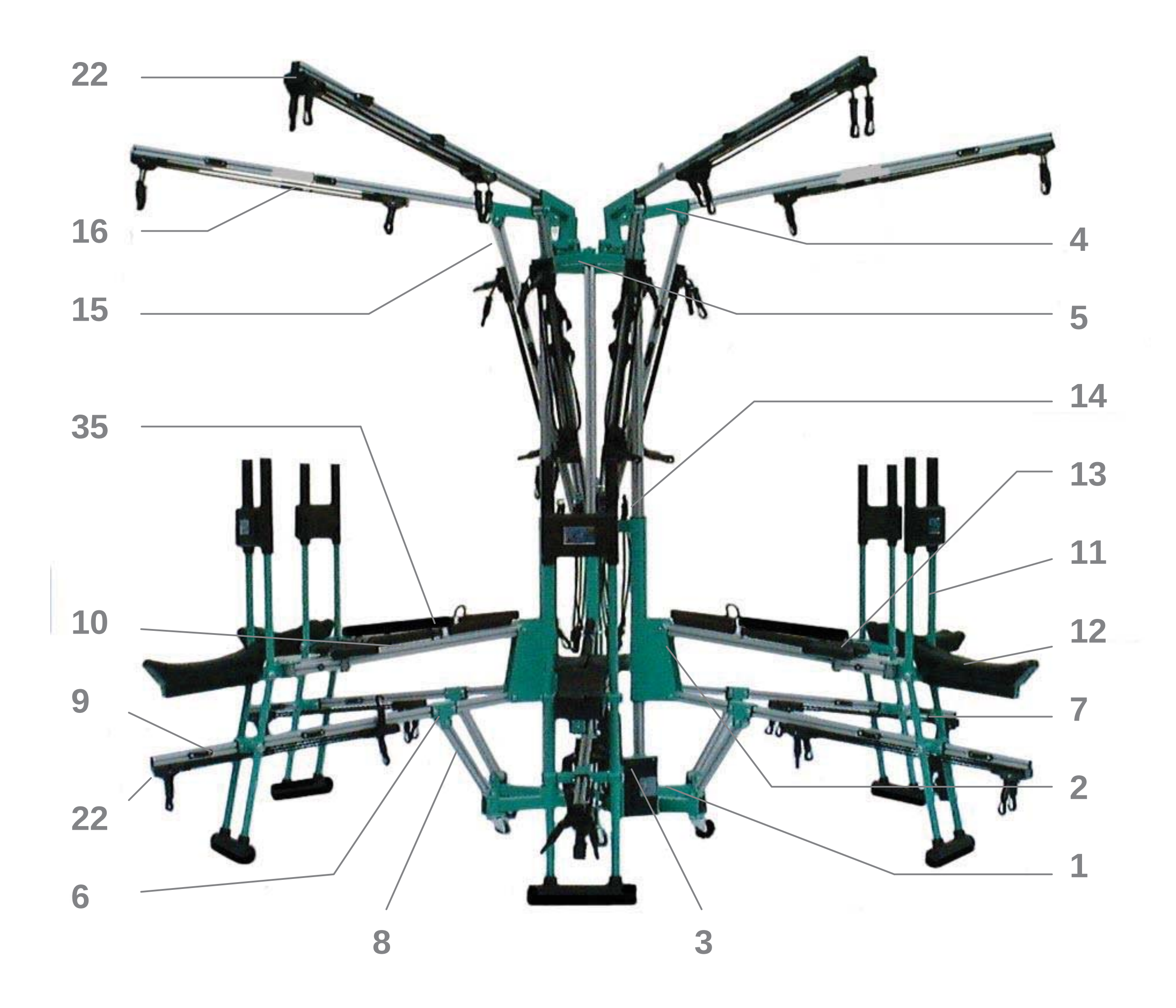
Sonstige Gerätekomponenten und optionale Zubehörteile sind zum Body-Spider- Physio identisch !

GEFAHRENHINWEIS !

Die Übungseinheiten mit bis zu 18 Personen an einem „CIRCLE“ erfordert einen erfahrenen Trainer, der in der Lage ist, durch richtige Zusammenstellung der Übungen, ein gefahrloses Training zu realisieren!

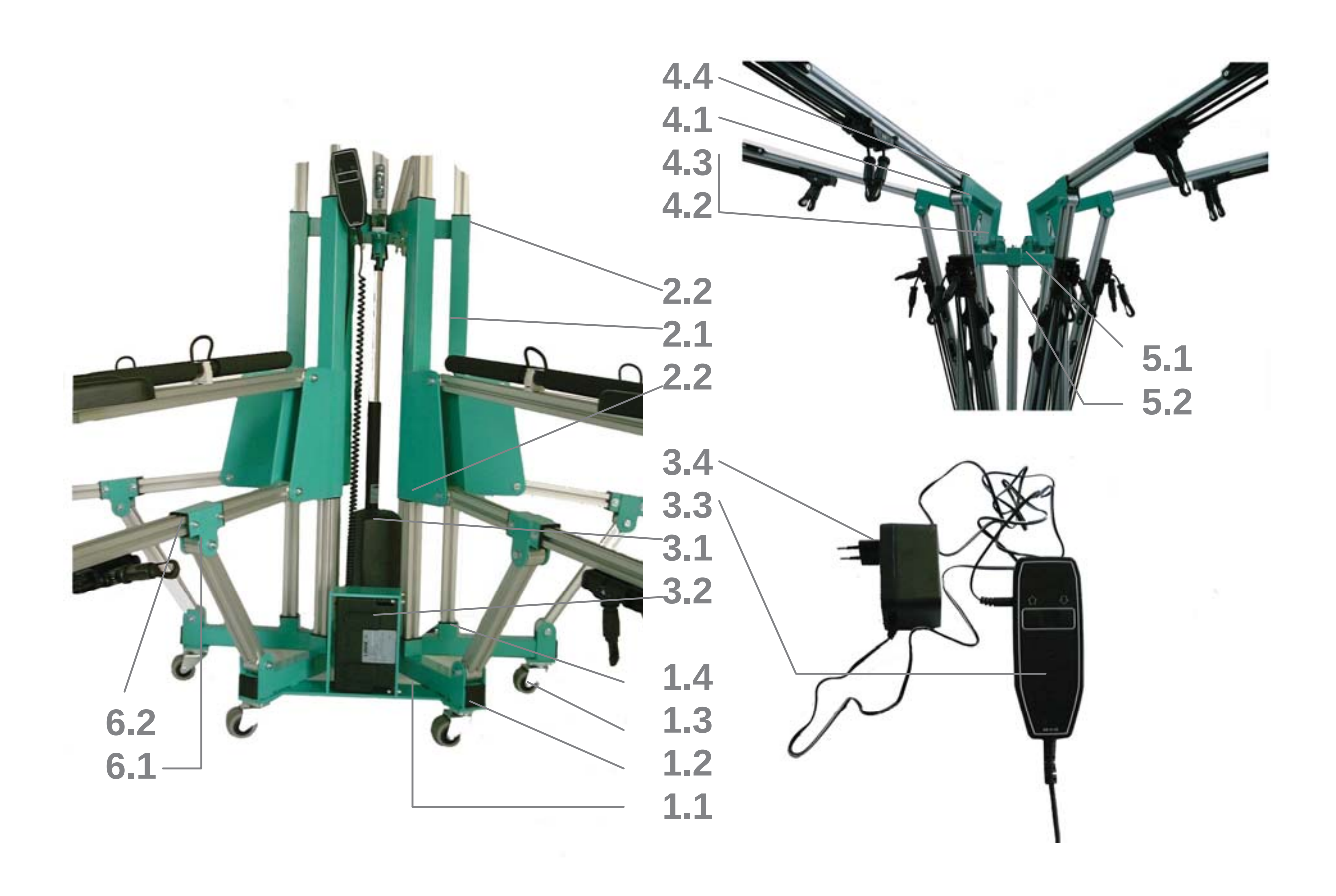
Übungsbeispiel:





Artikelnummer:	Größe geschlossen:	Größe offen:	Gewicht:
BS-000-SO-SG	Ø: 80cm, Höhe: 175 cm	Ø:280cm, Höhe: 215 cm	175 Kg

POS	Benennung	Artikelnummer
01	Bodenadapter komplett	BS - 001
02	Verschiebeeinheit komplett	BS – SO - 002
03	Linearantriebseinheit komplett	BS - 003
04	Lageradapter oben komplett	BS - SO - 004
05	Rosette komplett	BS - 005
06	Lagerflansch komplett	BS - 006
07	Stangenadapter komplett	BS - 007
08	Stützstange komplett	BS - SO - 008
09	Kraftauszugsprofil 1-4 komplett	BS – SO - 009
10	Sitzprofilstange komplett	BS – SO - 010
11	Drehgestell komplett	BS – SO - 011
12	Sitz komplett	BS - 012
13	Oberschenkelauflage komplett	BS - 013
14	Senkrechtprofilstange	BS – SO - 014
15	Kraftauszugsprofil 5 – 8 komplett	BS – SO - 015
16	Kraftauszugsprofil 9 – 12 komplett	BS – SO - 016



01	Bodenadapter komplett	BS - 001
01.1	Bodenadapter	BS – 001 - 001
01.2	Abdeckkappe	BS – 001 - 002
01.3	Laufrolle	BS – 001 - 003
01.4	Führungsbuchse	BS – 001 - 004

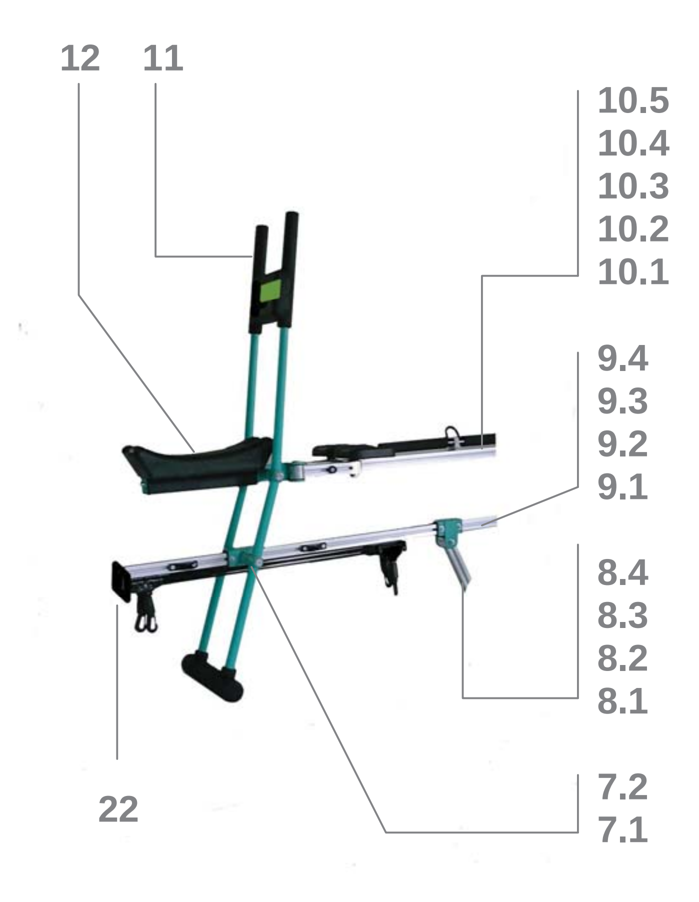
02	Verschiebeeinheit komplett	BS – SO - 002
02.1	Verschiebeeinheit	BS – SO - 002 – 001
02.2	Führungsbuchse	BS – 001 – 004

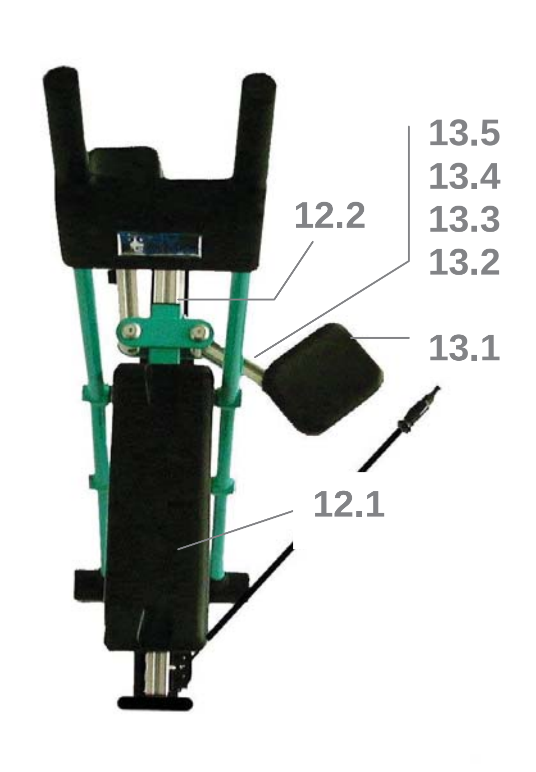
03	Linearantriebseinheit komplett	BS - 003
03.1	Linearantrieb	BS – 003 - 001
03.2	Stromversorgung mit Akku	BS – 003 - 002
03.3	Handbedienteil	BS – 003 - 003
03.4	Ladegerät	BS – 003 - 004

04	Lageradapter oben komplett	BS – SO - 004
04.1	Lageradapter oben	BS – SO - 004 - 001
04.2	Kunststofflager	BS – 004 - 002
04.3	Distanzbuchse	BS – 004 - 003
04.4	Führungsbuchse	BS – 001 – 004

05	Rosette komplett	BS - 005
05.1	Rosette	BS – 005 - 001
05.2	Führungsbuchse	BS – 001 - 004

06	Lagerflansch komplett	BS - 006
06.1	Lagerflansch	BS – 006 - 001
06.2	Führungsbuchse bearbeitet	BS – 006 - 002





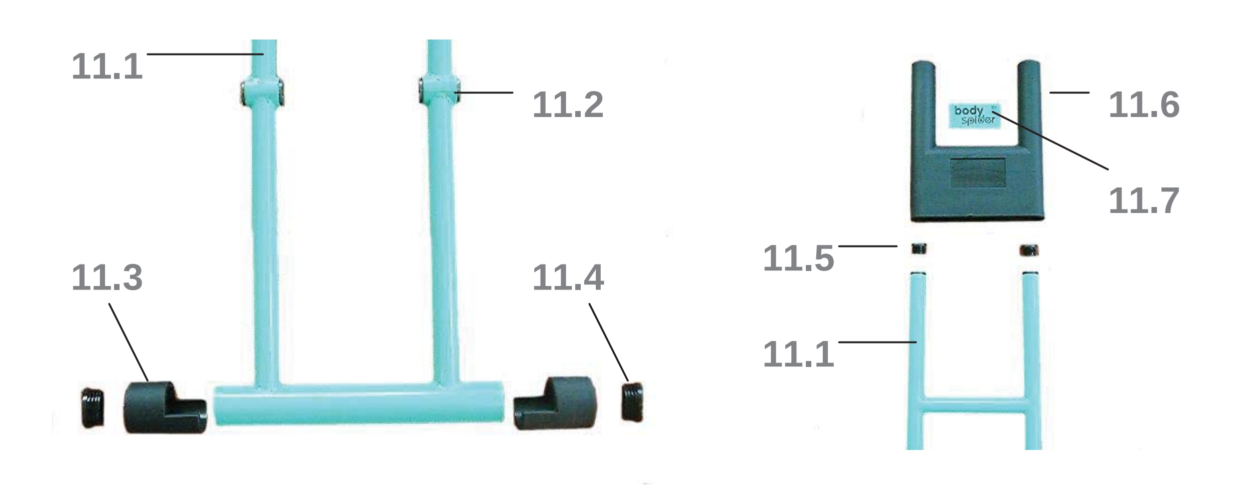
07	Stangenadapter komplett	BS - 007
07.1	Stangenadapter	BS – 007 - 001
07.2	Führungsbuchse bearbeitet	BS – 006 - 002

08	Stützstange komplett	BS – SO - 008
08.1	Profilstange 258	BS – SO - 008 - 001
08.2	Drehbolzen	BS – 008 - 002
08.3	Kunststofflager	BS – 008 - 003
08.4	Distanzbuchse	BS – 008 - 004

09	Kraftauszugsprofil 1-4 komplett	BS – SO - 009
09.1	Profilstange 1-4	BS – SO - 009 - 001
09.2	Drehbolzen	BS – 008 - 002
09.3	Kunststofflager	BS – 008 - 003
09.4	Distanzbuchse	BS – 008 - 004
09.5	Abdeckkappe	BS – 022

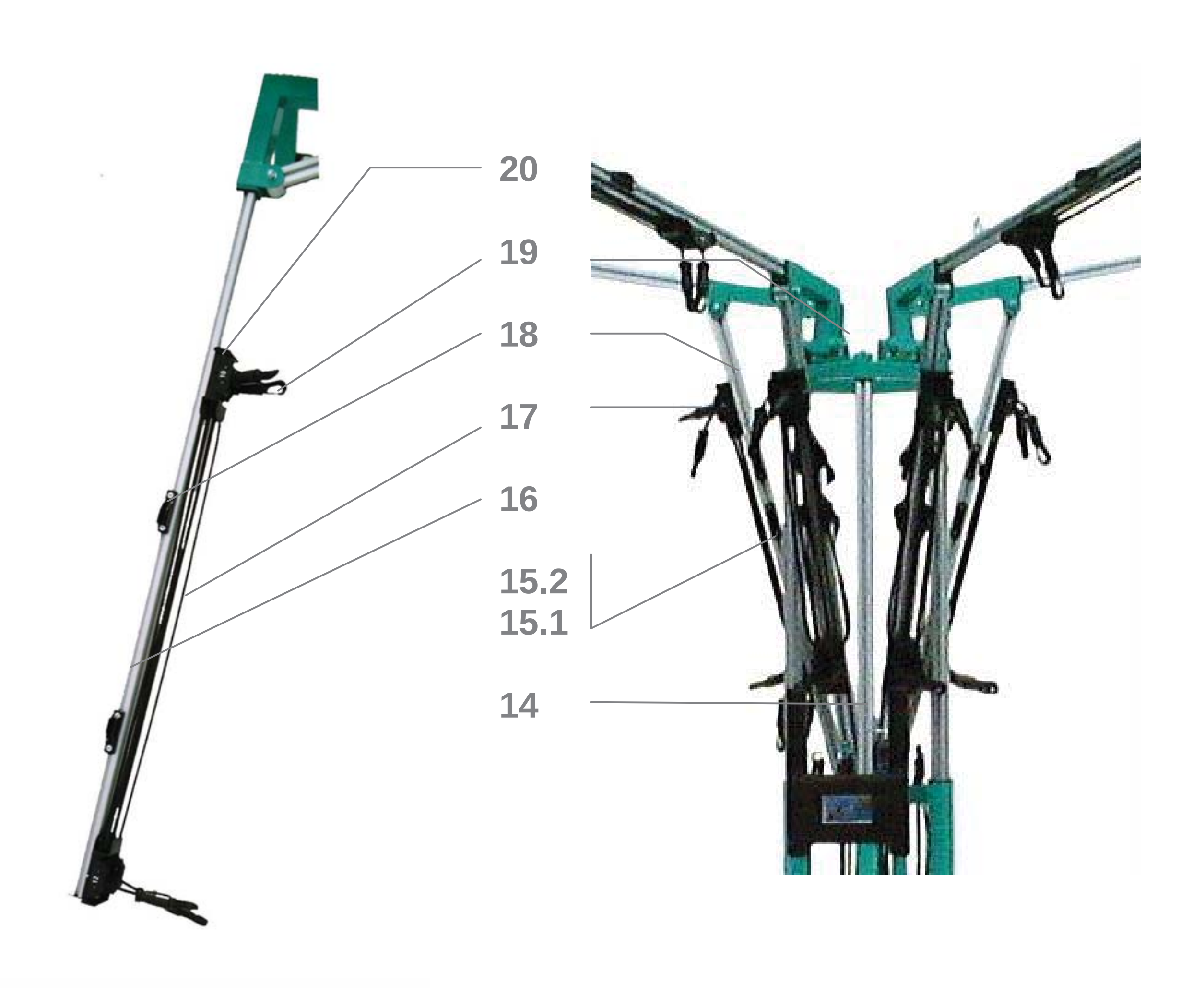
10	Sitzprofilstange komplett	BS – SO - 010
10.1	Sitzprofilstangeprofilstange	BS – SO - 010 - 001
10.2	Drehbolzen	BS – 008 - 002
10.3	Kunststofflager	BS – 008 - 003
10.4	Distanzbuchse	BS – 008 - 004
10.5	Clip-Set zur Zugstangenbefestigung	BS – 010 - 005

11	Drehgestell komplett	BS – SO - 011
11.1	Drehgestell	BS – SO - 011 - 001
11.2	Kunststofflager	BS – 011 - 002
11.3	Fußteil	BS – 011 - 003
11.4	Abdeckkappe gross	BS – 011 - 004
11.5	Abdeckkappe klein	BS – 011 - 005
11.6	Kopfteil	BS – 011 - 006
11.7	BODY SPIDER - Schild	BS – 011 - 007

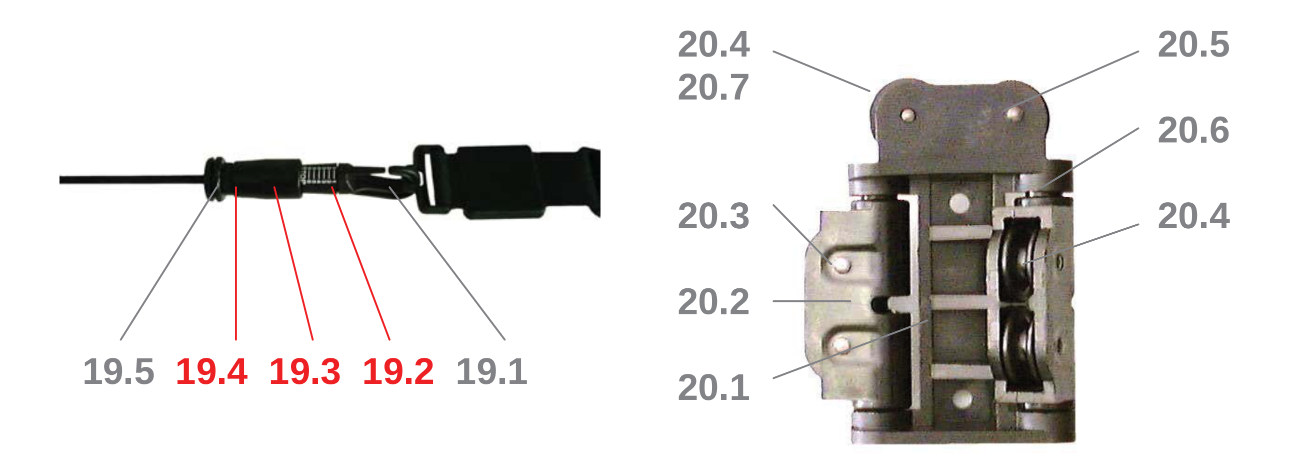


12	Sitz komplett	BS - 012
12.1	Sitz	BS – 012 - 001
12.2	Führungsbuchse bearbeitet	BS – 006 - 002

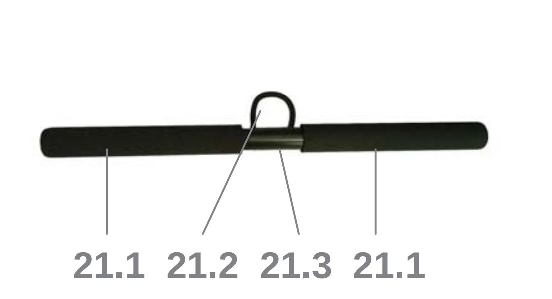
13	Oberschenkelauflage komplett	BS - 013
13.1	Oberschenkelauflage	BS – 013 - 001
13.2	Profil 134	BS – 013 - 002
13.3	Drehbolzen	BS – 008 - 002
13.4	Kunststofflager	BS – 008 - 003
13.5	Distanzbuchse	BS – 008 - 004

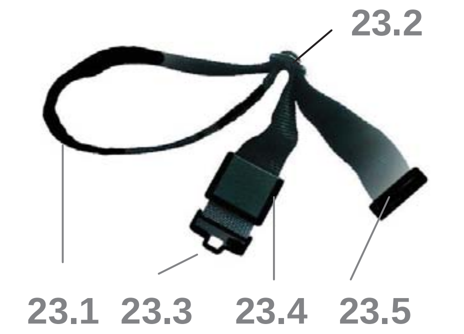


14	**Senkrechtprofilstange**	**BS – SO - 014**
15	**Kraftauszugsprofil 5–8 komplett**	**BS – SO - 015**
15.1	Kraftauszugsprofil 5-8	BS – SO - 015 – 001
15.2	Drehgelenk	BS – 015 – 002
16	**Kraftauszugsprofil 9– 12 komplett**	**BS - 016**
17	**Spezialgummizug**	
	Normale Ausführung (Farbe: schwarz)	**BS – 017**
	Verstärkte Ausführung (Farbe: grau)	**BS – 017 - S**
18	**Belegklemme**	**BS - 018**
19	**Zughaken komplett**	**BS – 019**
20	**Umlenkrolleneinheit komplett**	**BS - 020**



19	Zughaken komplett	BS - 019
19.1	Haken	BS – 019 - 001
19.2	Klemmhülse ohne Skala	BS – 024 - 002
19.2	Klemmhülse mit Skala	BS – 019 - 002
19.3	Zugwaagenadapter	BS – 019 - 003
19.4	Halteadapter	BS – 019 - 004
19.5	Dämpfungsring	BS – 019 - 005
20	Umlenkrolleneinheit komplett	BS - 020
20.1	Rollenbockhalter	BS – 020 - 001
20.2	Rollenbock	BS – 020 - 002
20.3	Zylinderstift kurz	BS – 020 - 003
20.4	Umlenkrolle	BS – 020 - 004
20.5	Zylinderstift lang	BS – 020 - 005
20.6	Lagerbuchse	BS – 020 – 006
20.7	Abstandsbuchse	BS – 020 – 007
20.10	Aufkleber (Zahlen 1-12)	BS – 020 – 010

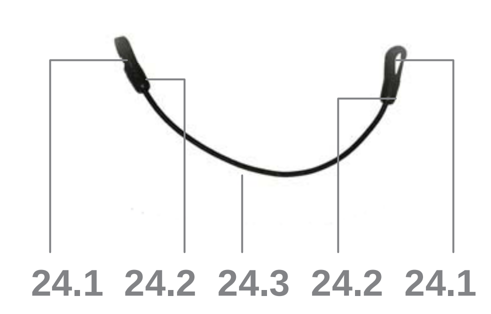




21	Zugstange kurz komplett	BS – SO - 021
21.1	Grifführzug	BS - SO – 021 - 001
21.2	Schlaufe	BS – 021 - 002
21.3	Zugstange kurz	BS – SO – 021 – 003

22	Abdeckkappe	BS - 022

23	Universal - Zugschlaufe komplett	BS – 023
23.1	Schlaufenband lang	BS – 023 – 001
23.2	Spanndurchführung	BS – 023 – 002
23.3	Einklinkhaken	BS – 023 – 003
23.4	Abdeckung flach	BS – 023 – 004
23.5	Abdeckung rund	BS – 023 – 005



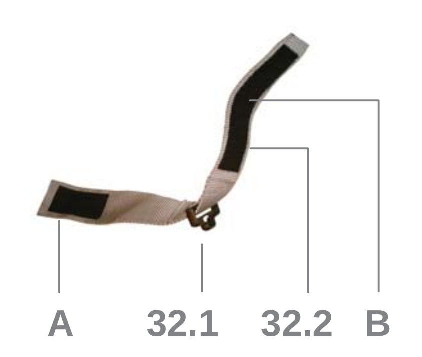
Hinweis:
Benutzen Sie bitte diese Verlängerung beim Training immer dann, wenn die minimale Spannung der Gummizüge zu gross ist, oder die Ausgangsstellung bei bestimmten Übungen kein gefahrloses Training gewährleistet (z.B.Butterfly – Training im Sitzen mit Blick-richtung weg vom Gerät).

Hilfreich sind diese Verlängerungen immer beim Training mit Kindern.

24	Gummizugverlängerung komplett	BS - 024
24.1	Haken	BS – 019 - 001
24.2	Klemmhülse ohne Skala	BS – 024 - 002
24.3	Spezialgummizug	BS – 024 - 003

25	Schraubenabdeckung M5	BS - 025
	Sind auf den Muttern der Schrauben für die Befestigung der Stromversorgung	
26	Schraubenabdeckung M6	BS - 026
	Sind auf den Muttern und Schraubenköpfen, die im Gerät eingebaut sind	
27	Schraubenabdeckung M8	BS - 027
	Sind auf den Muttern und Schraubenköpfen, die im Gerät eingebaut sind	
28	Gefahrenhinweisschild 1	BS - 028
	2x am Gerät befestigt(Öffnen – und Schließen des Gerätes nur durch eingewiesenes Personal)	
29	Gefahrenhinweisschild 2	BS - 029
	1 x am Gerät angebracht (Nicht über die „STOP“ – Markierung trainieren))	
30	Technische Bedienungsanleitung	BS - 030
	Bewaren Sie bitte so auf, dass diese griffbereit ist (oder download unter: www.body-soider.de)	
31	Übungstafel - SET (optional)	BS - 031

32	Fuss – Schlaufe	BS - 032
32.1	Gurtband mit Klettverschluss	BS – 032 - 001
23.3	Einklinkhaken	BS – 023 – 003



Hinweis:

Befestigen Sie die Fuß – Schlaufe immer so, dass die Seite „A“ des Klettverschlusses immer komplett auf der Seite „B“ befestigt ist. Gerade, nicht schräg, aufsetzen und gut zusammen-drücken Befestigen Sie die Schlaufe über Ihren Socken.

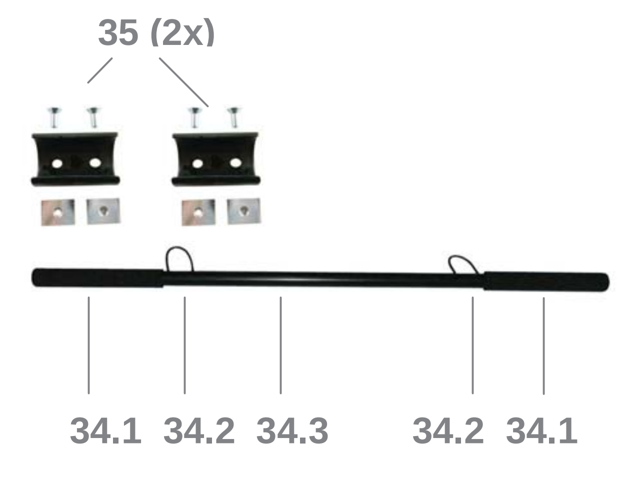
33	**Spezialschlaufe komplett** (Optionales Zubehör / Einklinkhaken beidseitig)	**BS – 033**
33.1	Schlaufenband	BS – 033 – 001
33.3	Einklinkhaken	BS – 023 – 003
33.4	Abdeckung flach	BS – 023 – 004



Hinweis:

Diese Schlaufe wird an beiden Seiten in jeweils einem Zughaken befestigt und zur Ausübung spezieller therapeutische Übungen benutzt (z.B. Nackenübungen).
Diese Übungen sollten nur unter Aufsicht und Anweisung von speziell geschulten Personal durchgeführt werden!

34	**Zugstange lang komplett** (Optionales Zubehör)	**BS - 034**
34.1	Griffüberzug	BS – 021 - 001
34.2	Schlaufe	BS – 021 - 002
34.3	Zugstange lang	BS – 021 – 003
35	**Clip – Set zur Zugstangenbefestigung**	**BS - 035**



Gefahrenhinweis:

Beim Lösen aus den Zughaken achten Sie bitte darauf, dass Sie die Stange mit einer Hand festhalten. Sie könnte eventuell weggeschleudert werden, wenn auf der andern Seite der Zughaken unter Spannung steht!

Befestigen können Sie die Stange mit den Clips auf der oberen Strebe POS.16

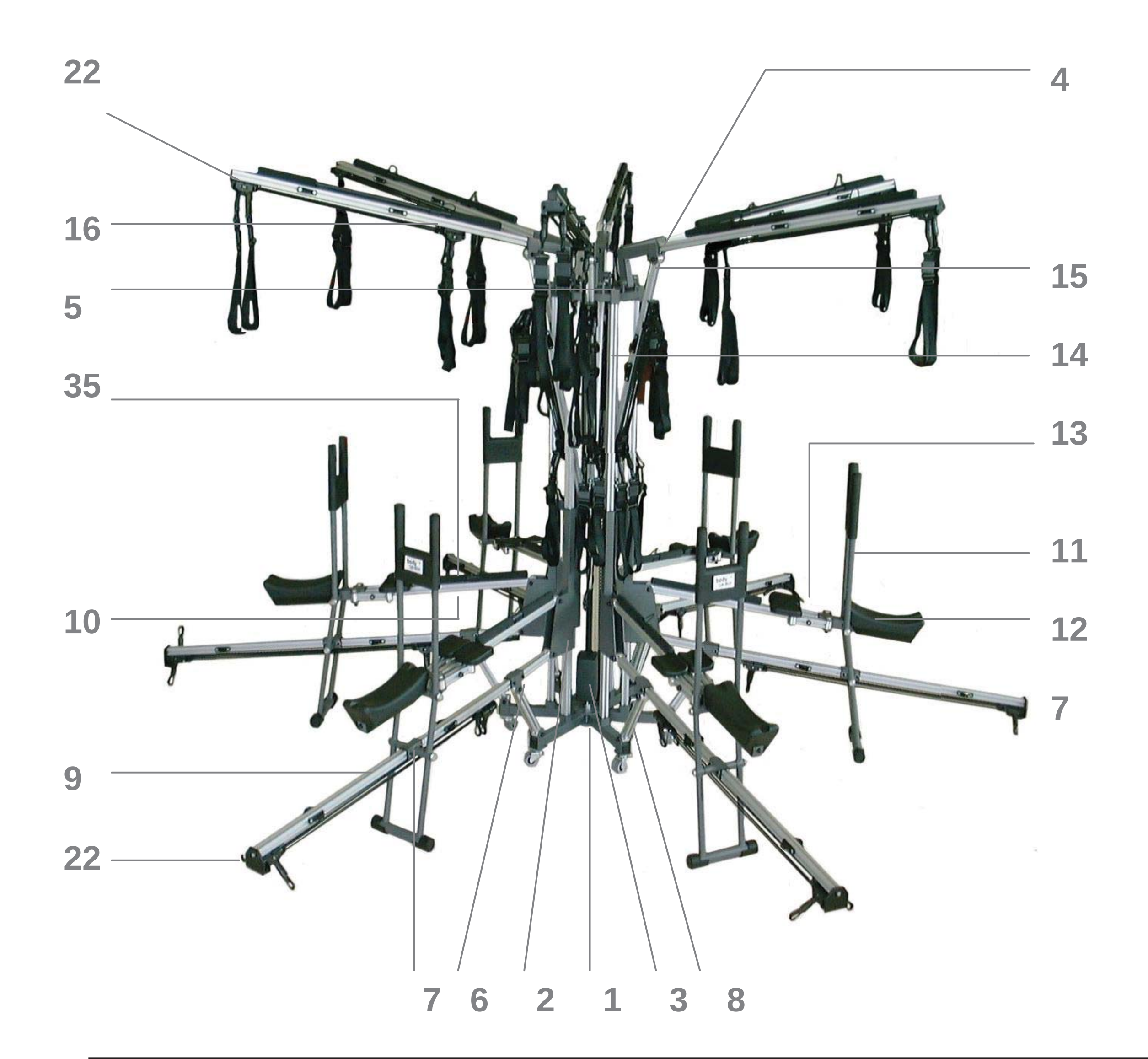
39	**Wedge - Train** (Optionales Zubehör)	**BS - 039**



Hinweis:

Dieser Trainingskeil wird zum besseren Sitzen mit Blickrichtung zum Gerät benutzt.

Entfernen Sie bitte die Trainingskeile von den Sitzen, bevor Sie den Body – Spider zusammen-klappen!



Artikelnummer:	Größe geschlossen:	Größe offen:	Gewicht:
BS-000-SO-C-SG	Ø: 80cm, Höhe: 175 cm	Ø: 350cm, Höhe: 215 cm	180 Kg

POS	Benennung	Artikelnummer
01	Bodenadapter komplett	BS – 001
02	Verschiebeeinheit komplett	BS – SO - 002
03	Linearantriebseinheit komplett	BS - 003
04	Lageradapter oben komplett	BS - SO - 004
05	Rosette komplett	BS - 005
06	Lagerflansch komplett	BS - 006
07	Stangenadapter komplett	BS - 007
08	Sützstange komplett	BS - SO - 008
09	Kraftauszugsprofil 1–4 komplett	BS – SO - C - 009
10	Sitzprofilstange komplett	BS – SO - 010
11	Drehgestell komplett	BS - SO - 011
12	Sitz komplett	BS - 012
13	Oberschenkelauflage komplett	BS - 013
14	Senkrechtprofilstange	BS - SO - 014
15	Kraftauszugsprofil 5 – 8 komplett	BS - SO - 015
16	Kraftauszugsprofil 9– 12 komplett	BS - SO - 016



Im Unterschied zum BODY – SPIDER – PHYSIO SMALL ONE hat die CIRCLE – Ausführung verlängerte Profile unterhalb der Sitze (POS.9). Dies ermöglicht, bei richtiger Zusammenstellung der Übungen, ein gefahrloses Training von bis zu 3 Personen an einem Trainingssegment.

Sonstige Gerätekomponenten und optionale Zubehörteile sind zum Body - Spider - Physio - SMALL ONE identisch !

GEFAHRENHINWEIS !

Die Übungseinheiten mit bis zu 18 Personen an einem „CIRCLE“ erfordert einen erfahrenen Trainer, der in der Lage ist, durch richtige Zusammenstellung der Übungen, ein gefahrloses Training zu realisieren!

Übungsbeispiel:



3. Erste Inbetriebnahme









1.

Öffnen Sie den beigelegten Karton und überprüfen Sie bitte den folgenden Inhalt

für den:

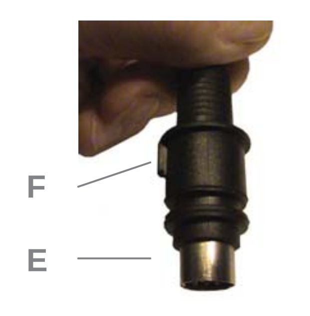
BODY–SPIDER–PHYSIO und
BODY–SPIDER–PHYSIO SMALL ONE

A: 36 x Universalzugschlaufen
B: 12 x Fuß – Schlaufen
C: 1 x Ladegerät
D: 1 x Handbedienteil

für den:

BODY–SPIDER–PHYSIO und
BODY–SPIDER–PHYSIO SMALL ONE

A: 48 x Universalzugschlaufen
B: 24 x Fuß – Schlaufen
C: 1 x Ladegerät
D: 1 x Handbedienteil





2.

Stecken Sie den Stecker **„E“** des Handbedienteiles in die entsprechende Buchse der Stromversorgung ein (auf der Rückseite über dem Stecker der Linearantriebseinheit). Achten Sie dabei darauf, dass sich die Einführungsnase **„F“** des Steckers auf der linken Seite befindet. Drücken Sie bitte den Stecker komplett in die Buchse.



3.

Jetzt können Sie den BODY-SPIDER öffnen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie sich immer außerhalb bewegter Teile befinden!

Drücken Sie die Taste so lange, bis der BODY-SPIDER komplett aufgeschlagen ist (schaltet sich selbstständig ab). Jetzt können Sie die Taste **„AUF“** loslassen.

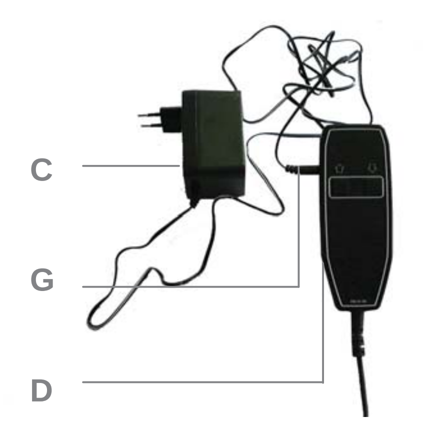
4.

Zum Transport der Geräte haben wir die Kraftauszugshaken 1 und 3, 2 und 4, 5 und 7, 6 und 8, 9 und 11, 10 und 12 ineinander verhakt (in jedem Trainingssegment). Lösen Sie jetzt bitte diese Verhakungen. Befestigen Sie anschließend die Universalzugschlaufen in den Zughaken 5, 6, 7, 8, 9 und 10. Bei den „CIRCLE“- Ausführungen zusätzlich in den Haken 11 und 12. In diesen Haken müssen sich die Universalzugschlaufen immer befinden, damit der BODY-SPIDER komplett zusammengeklappt werden kann (in jedem Trainingssegment). Falls sich in einem der genannten Zugkaken keine Schlaufe befindet, steht der Zughaken nach vorne. Dies kann beim Zusammenklappen zur Beschädigung der Zughaken oder anderer Teile führen!

Zusätzlich:

Position der Universal-zugschlaufen bei der CIRCLE - Ausführung

Position der Universalzugschlaufen



5.

Nachdem Sie sich mit dem BODY – SPIDER vertraut gemacht haben, laden Sie die Akkumulaturen ca. 5 Stunden auf.

Stecken Sie dazu das Ladegerät **„C“** in eine Steckdose (in Deutschland 230 VAC) und den Stecker **„G“** des Ladegerätes in die Lade-buchse des Handbedienteiles **„D“.** Über das Handbedienteil werden die Akkus der Strom-versorgung aufgeladen!

4. Einstellen der Zugkräfte



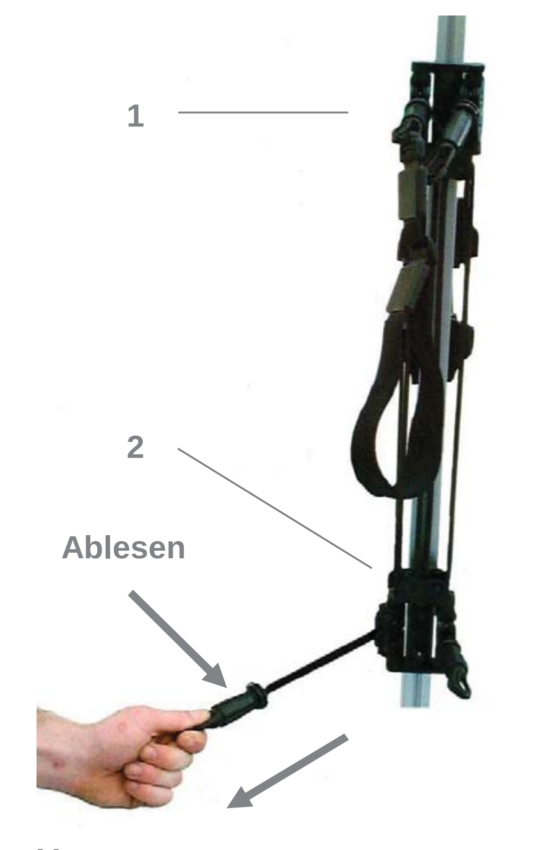
Hinweis:
Nur möglich bei den Geräten für die Medizinische Trainingstherapie

Der BODY – SPIDER ermöglicht Ihnen bei der Zugausführung die individuelle Einstellung der Zugkräfte.

Beispiel:

Sie möchten an dem Auszug „1“ mit erhöhten Zugkräften trainieren. Da Auszug „1“ und „2“ ein Gummizug ist, der umgelenkt wird, können Sie mit dem Auszug „2“ die Anfangskraft erhöhen (variieren).

Bei komplett ausgezogenem Gummizug (Sie dürfen maximal bis zum sichtbar werden von „STOP“ an dem Zugwaagenadapter den Gummizug herausziehen / siehe auch unter Gefahrenhinweise) erreichen Sie eine Zugkraft von ca. 5 Kp.



Ziehen Sie hierzu den Gummizug an der Umlenkrolleneinheit „2“ an dem Haken heraus.

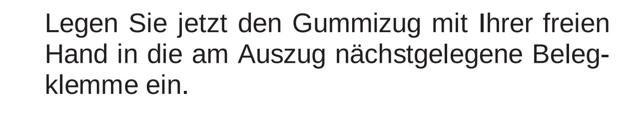
Den Betrag der Vorspannkraft können Sie an der Skala des Zugwagenadapters ablesen.



Hinweis:

In unseren Übungstafeln ist der Maximalbetrag der möglichen Vorspannkraft für die jeweilige Übung angegeben.

Falls in den Übungstafeln der Auszug durch-gestrichen ist, darf keine Vorspannung ein-gestellt werden, da bei den entsprechenden Übungen der Auszug mit dem die Übung absolviert wird annähernd komplett heraus-gezogen wird !



Legen Sie jetzt den Gummizug mit Ihrer freien Hand in die am Auszug nächstgelegene Belegklemme ein.

Zum Lösen des Gummizuges ziehen Sie diesen nach oben heraus aus der Belegklemme

Belegklemme



Drücken Sie nach dem Einlegen den Gummizug beidseitig in die Belegklemme.

Diese Massnahme verhindert, dass der Gummizug sich beim Training aus der Belegklemme löst.

Gummizug in die Belegklemme eindrücken

Die Beschaffenheit der Belegklemme ermöglicht, daß sich der Gummizug bei der Zugausführung in die Belegklemme einzieht und er fest arettiert.

4. Einstellen der Zugkräfte



Drehen Sie jetzt den Rollenbock in eine Linie mit dem vorgespannten Gummizug



Beim Training werden Sie jetzt feststellen, daß die Anfangskraft der eingestellten Vorspannung entspricht.

Lösen Sie bitte nach absolviertem Training wieder die Vorspannung, indem Sie den Haken greifen und den Gummizug aus der Belegklemme herausziehen.

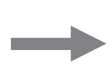
Achten Sie darauf, dass sich bei entsprechender Vorspannung das Bewegungsausmaß entsprechend verringert („STOP“ wird früher erreicht).

Eine andere Art die Vorspannung zu vergrößern besteht darin, dass die trainierende Person weiter vom Gerät weg steht. Diese Möglichkeit haben Sie aber nur bei stehenden Übungen. Oder Sie trainieren mit 2 Gummiauszügen.

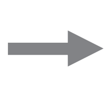
Eine Verringerung der Kräfte erreichen Sie, indem Sie zwischen den Zughaken und den Zugschlaufen eine Gummizugverlängerung (POS. 24) adaptieren.



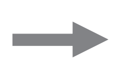
Das Auf – und Zuklappen des Gerätes darf nur von eingewiesenem Personal vorgenommen werden !



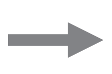
Treten Sie bitte während des Auf – und Zuklappens aus dem Gefahrenbereich der sich bewegenden Teile (das Spiralkabel des Handbedienteiles ist lange genug). Unterbrechen Sie sofor diesen Vorgang, wenn sich eine andere Person dem Gefahrenbereich nähert.



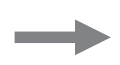
Die Linearantriebseinheit schaltet sich beim Autreffen der Drehgestelle auf den Boden automatisch ab. Sie können den Druck der 6 Drehgestelle auf den Boden verstärken, indem Sie auf dem Handbedienteil die Taste „ ↑ “ kurz antippen. Dies sollten Sie jedoch nur maximal 2 x tun. Bei zu großem Druck der Drehgestelle auf den Boden hebt sich die mittlere Säule des Body – Spiders an (die Transportrollen haben jetzt keinen Bodenkontakt mehr. Nehmen Sie in diesem Fall die Spannung durch Tippbetrieb der Taste „ ↓ “ zurück, bis die Transportrollen wieder Bodenkontakt haben.



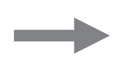
Achten Sie bitte darauf, dass der Body – Spider nur auf sauberem und ebenem Untergrund aufgeklappt wird. Das Aufklappen z.B. auf steinigem Untergrund würde die Fußteile der Drehgestelle zerstören.



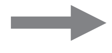
Heben Sie bitte beim Transport des Body – Spiders über Türschwellen diesen am Bodenadapter an, damit die Laufrollen nicht beschädigt werden. Dies kann nur von 2 Personen durchgeführt werden, da das Gerät eine Schräglage einnimmt und die Gefahr des Kippens besteht.



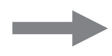
Vermeiden Sie unnötiges Auf – und Zufahren des Body – Spiders. Die Linearantriebseinheit hat eine maximale Einschaltdauer von 6 %. Das bedeutet ca. 3,5 Minuten / Stunde darf das Gerät auf – und zugefahren werden.



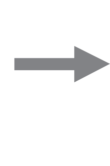
Für ein sicheres und effektives Training mit dem Body – Spider ist ein Freiraum von mindestens 4 m Durchmesser bereitzustellen, bei den CIRCLE – Ausführungen 5,40 m !



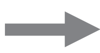
Von eingewiesenen Trainern unbeaufsichtigte Kinder sind vom Gerät fernzuhalten !!!



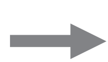
Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Halten Sie sich bei der Ausführung der Übungen an die Übungsanleitungen !



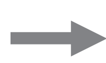
Das Gerät darf nur in Bereichen benutzt werden, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist von den Benutzern abhängig, und zwar von deren Grad der Zuverlässigkeit, dem Alter und der Erfahrung.



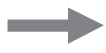
Das Gerät darf nur im beaufsichtigten Betrieb eingesetzt werden !



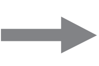
Transportieren oder drehen Sie den BODY – SPIDER nicht im halb aufgeklappten Zustand !



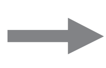
Zum Transport schieben Sie das Gerät, nicht ziehen. Dabei fassen Sie den BODY – SPIDER an den Stahlteilen der Drehgestelle.



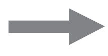
Betätigen Sie auf keinen Fall das Handbedienteil während des Trainings, oder wenn sich Personen im Gefahrenbereich befinden !



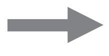
Lassen Sie auf keinen Fall einen herausgezogenen Gummizug plötzlich zurückschnappen ! Die auftretende Energie ist so groß, dass die Gefahr von Personenschäden oder die Zerstörung der Kunststoffteilen besteht !



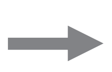
Führen Sie keine Übungen aus, bei denen die Gummizüge an Körperteilen streifen können !



Bei Übungen mit den Zugstangen muss gewährleistet sein, dass diese mit beiden Händen an den Griffen gehalten werden !



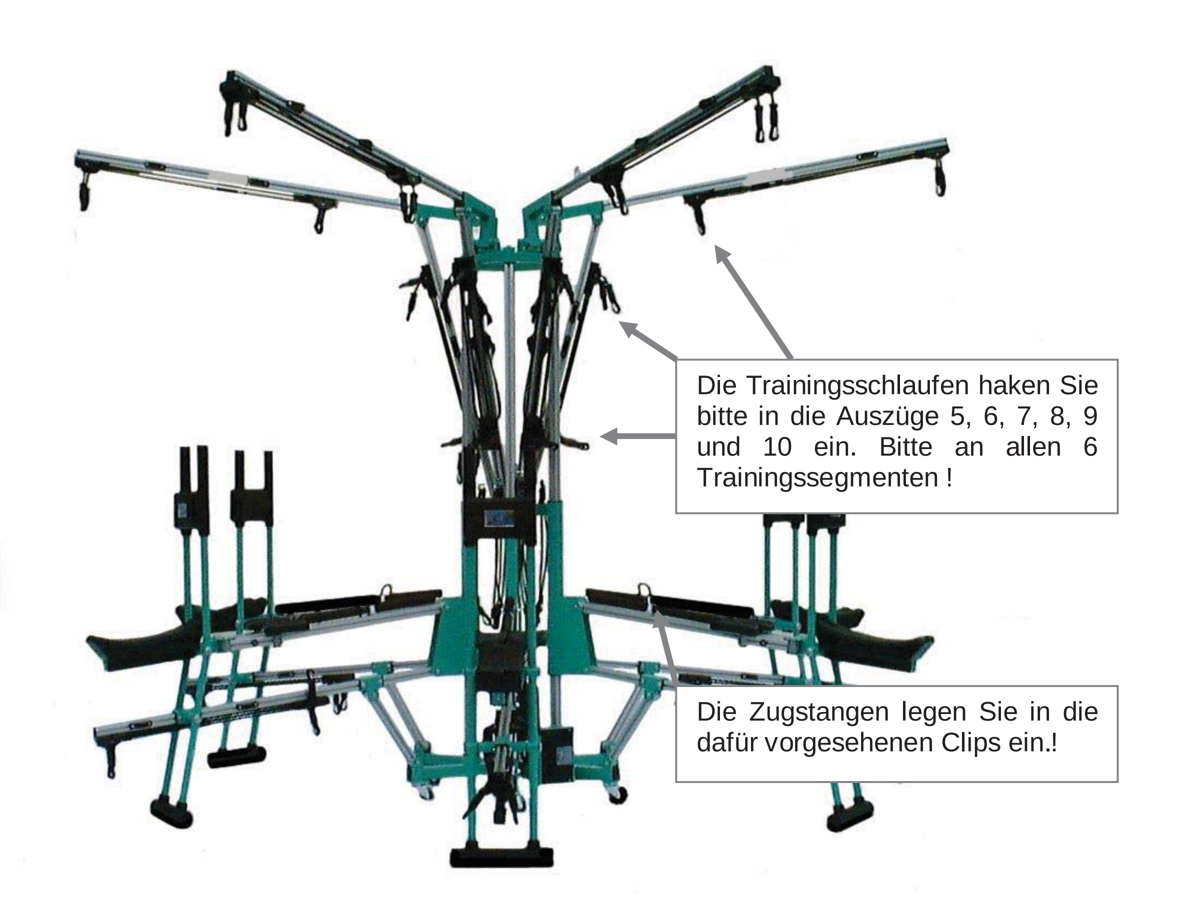
Wenn Sie Beschädigungen z.B. an den Gummizügen feststellen, entfernen Sie diese bitte sofort, damit mit defekten Teilen nicht mehr trainiert werden kann !

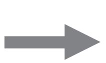


Vergewissern Sie sich, dass sich vor dem Zusammenklappen des Gerätes 36 Universaltrainingsschlaufen (wie nachfolgend beschrieben) und die Zugstangen am richtigen Ort befinden. Ansonsten besteht die Gefahr der Zerstörung von Kunststoffteilen oder der Umschäumung der Sitze ! (Siehe hierzu das Bid auf der nächsten Seite)



Achten Sie darauf, dass die Federzugwaagen richtig justiert sind. Lesen Sie bitte dazu Punkt 21 (Bild 21) Gummizugwechsel / Seite 40.

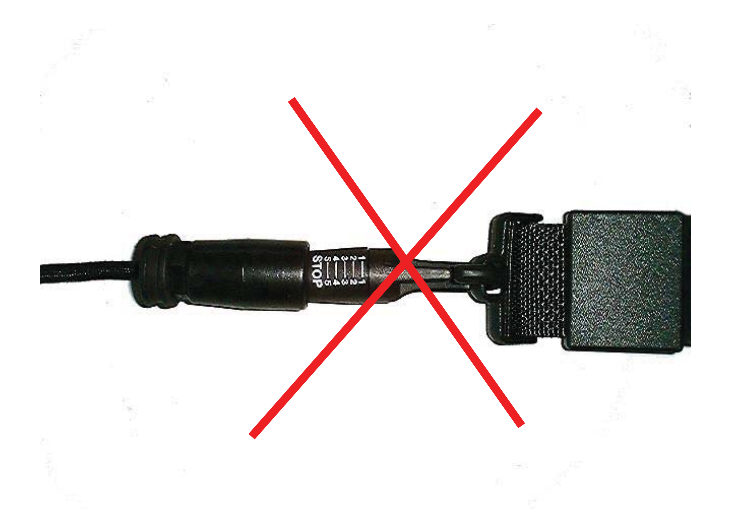




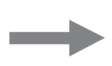
Sie dürfen in die Auszughaken nur jeweils eine Trainingsschlaufe einhaken. Bei einem Einsatz von 2 Schlaufen in einem Haken besteht die Gefahr, dass die Schlaufen aus dem Haken herausreissen!



Ziehen Sie die Gummizüge maximal bis zur Markierung „STOP“ heraus, ansonsten besteht die Gefahr der Überdehnung der Gummizüge oder ein Herausreissen der Gummizüge aus den Zughaken!

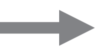


BODY – SPIDER - PHYSIO 6. Geräteauslieferung



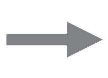
Das Gerät wird grundsätzlich komplett aufgebaut an Sie ausgeliefert.. Bei schwierigen Einbringungen (Wendeltreppe usw.) muss das Gerät zerlegt und vorort wieder zusammengebaut werden. Diese Einbringung kann nur durch unsere Monteure oder eingewiesenen Monteuren unserer Vertriebspartner vorgenommen werden.

BODY – SPIDER - PHYSIO 7. Pflege und Instandsetzung

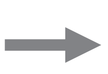


WARNHINWEIS !

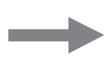
Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird !



Prüfen Sie regelmäßig die Gummizüge. Sollten Sie einen Defekt an der Ummantelung feststellen, so muß dieser Gummizug sofort entfernt werden, damit mit diesem Gummizug nicht mehr trainiert werden kann. Bei der Neumontage der Gummizüge gehen Sie bitte Schritt für Schritt nach der Bedienungsanleitung vor. „Montage der Gummizüge Seite 35 bis 40.



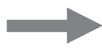
Prüfen Sie regelmäßig die Umlenkrolleneinheiten. Sollten Sie einen Defekt an einer Umlenkrolleneinheit feststellen, so müssen die entprechenden Gummizüge und die zugehörenden Umlenkrolleneinheiten sofort entfernt werden, damit mit diesen Einheiten nicht mehr trainiert werden kann. Für eine Neumontage der Umlenkrolleneinheiten erhalten Sie von uns, mit den entsprechenden Ersatzteilen, die entsprechende Bedienungsanleitung. Bei der Neumontage der Gummizüge gehen Sie bitte Schritt für Schritt nach der Bedienungsanleitung vor. „Montage der Gummizüge Seite 35 bis 40.



Nach Erhalt des Gerätes laden Sie bitte über Nacht den Akku der Stromversorgung mit dem zum Lieferumfang gehörenden Ladegerät, das Sie am Handbedienteil einstecken. Nach ca. 100 x Auf – und Zufahren des Gerätes werden Sie durch einen Signalton (nur beim Auf – und Zufahren des Gerätes) daran erinnert, die Akkus neu aufzuladen. Auch wenn der Signalton schon hörbar ist, haben Sie immer noch die Möglichkeit das Gerät ca. 10 x auf – und zuzufahren.

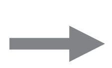
SEHR WICHTIG !

Falls der BODY – SPIDER permanent offen in Ihren Räumlichkeiten steht und selten auf – und zugefahren wird, müssen die Akkus mindestens alle 2 Monate geladen werden, da ansonsten die Gefahr der Zerstörung der Akkus besteht (lassen sich nicht mehr aufladen). In diesem Fall müssten diese ausgetauscht werden.



Die Reinigung der Profilstangen, der geschäumten Teile (Sitze, Griff – und Fussteile der Drehgestelle, Oberschenkelauflagen, Griffe der Zugstangen) und der pulver-beschichteten Stahlteile nehmen Sie mit einem feuchten Tuch vor. (Ideal = Mikrofasertuch) Reiben Sie bitte dann anschließend diese Teile wieder trocken.
Grobe Verunreinigungen oder auch leichte Kratzer in der Profilstäben können Sie mit dem bei KOOPERA erhältlichen Handschleifmittel entfernen. Der handliche Schleifstein aus elastischem Trägermaterial mit eingebundenen Schleifkörpern hat eine lange Lebensdauer, da sich seine Oberfläche, wie bei einem Radiergummi, ständig selbst erneuert (Bitte bei KOOPERA anfragen !)

7. Pflege und Instandsetzung



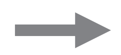
Die Trainingsschlaufen können Sie bei 30 Grad ohne Zugabe von Waschmittel in der Waschmaschine waschen. Achten Sie darauf, dass das Schlauchband der Schlaufen beim Waschen etwas aufquillt und aus diesem Grund die Einstellung der Schlaufe durch die Spanndurchführung, bei den ersten Trainingseinheiten, etwas schwerer geht.



Beim Aufklappen des Gerätes drücken sich die Drehgestelle auf den Boden und garantieren so einen äußerst sicheren Stand. Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzen (über Nacht und über die Wochenenden) sollten Sie, wenn Sie das Gerät aufgeklappt stehen lassen, dieses leicht entlasten, indem Sie es soweit zusammenfahren, dass die Drehgestelle nur noch leicht auf dem Boden aufsetzen.

ACHTUNG !

Vor dem nächsten Training muss das Gerät wieder soweit aufgeschlagen werden, bis die Linearantriebseinheit selbstständig abschaltet !



Der Body – Spider besteht aus insgesamt 5000 Einzelteilen. Wenn Sie einen Defekt feststellen und Rücksprache mit uns nehmen, nehmen Sie bitte diese Bedienungsanleitung zu Hand. Mit Hilfe der gezeigten Gerätekomponenten Punkt 2 oder der Ersatzteilliste Punkt 3 ist es einfach defekte Teile zu identifizieren. So ersparen Sie sich und uns Unannehmlichkeiten beim Service oder Ersatzteillieferungen.

Ihr Servicepartner: KOOPERA GmbH
Dürrenstraße 47
71720 Oberstenfeld
Tel.: 0049(0)7062 / 23753
Fax: 0049(0)7062 / 23895
e-mail: info@body-spider.de

oder der entsprechende Service unserer Vertriebspartner, der Ihnen bei Anlieferung des Gerätes genannt wird.

BODY – SPIDER - PHYSIO

8. Garantiebestimmungen

Sie erhalten für den Body – Spider die gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren.

Defekte Teile können leicht erneuert werden. Bei entsprechenden kleinen Defekten können die Teile von Ihnen selbst ausgetauscht werden. Im Einzelfall entscheidet dies, unter Berücksichtigung der weiteren einwandfreien Funktion des Gerätes, der Hersteller KOOPERA.

Der Hersteller gewährt Ihnen diese Garantie, sofern Sie sich inbesondere an die Gefahrenhinweise (siehe Punkt 5) und an die Pflege und Instandhaltunghinweise (siehe Punkt 7) halten und Teile nicht absichtlich zerstört werden.

Der Beginn der Gewährleistungsfrist ist der Tag der Auslieferung.

Schicken Sie uns bitte das dieser Bedienungsanleitung lose beigelegte Garantieblatt innerhalb von 2 Wochen, nach Erhalt des Gerätes, an untenstehende Anschrift ausgefüllt zurück. Nur so erhalten Sie die oben aufgeführte Garantie.

KOOPERA GmbH
Dürrenstraße 47
71720 Oberstenfeld
Tel.: 0049(0)7062 / 23753
Fax: 0049(0)7062 / 23895
e-mail: info@body-spider.de

9. Montage der Gummizüge



Anhand eines Beispieles geben wir Ihnen die Anleitung zur Montage der Gummizüge.
Im Folgenden sind wie angezeigt die Teile bezeichnet.

Rechte Umlenkrolleneinheit

Linke Umlenkrolleneinheit



BILD 01

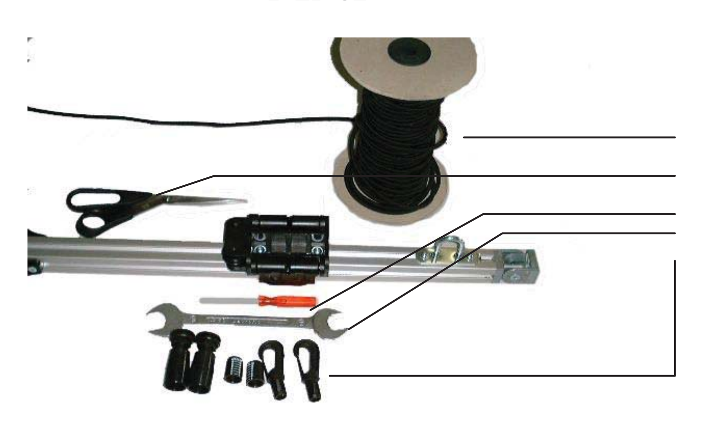


BILD 02

Zur Montage benötigen Sie:

1. Gummizug
2. Schere
3. Stift ca 3mm Durchmesser
4. Gabelschlüssel (19mm)
5. 2 x Dämpfungsring
6. 2 x Halteadapter
7. 2 x Klemmhülse mit Skala
8. 2 x Haken

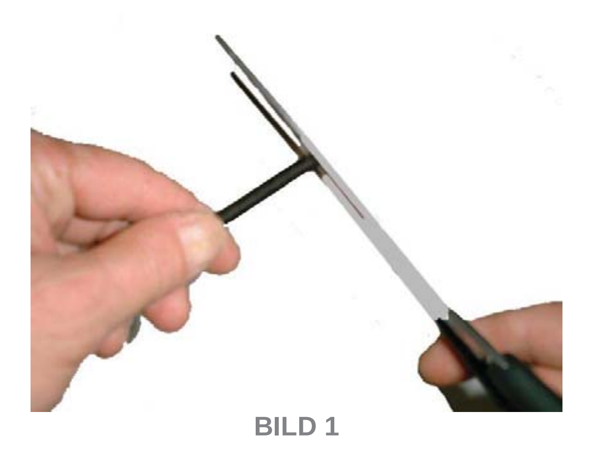


BILD 1

Arbeitsgang 1:

Sie brauchen keine Stücke zuschneiden. Die Montage erfolgt von der Rolle oder der Länge die von uns geliefert wurde.

Schneiden Sie zuerst ein Stückchen des Gummizuges ab.

BILD 2

Arbeitsgang 2: (Rechte Seite)

Führen Sie den Gummizug zwischen die Rollen des Rollenbockes ein.
Drücken Sie den Gummizug durch das linke Lager, indem Sie den Stift durch das rechte Lager einführen.

9. Montage der Gummizüge



BILD 3

Arbeitsgang 3: (Linke Seite)

Führen Sie den Gummizug von Aussen um die Umlenkrolle des Rollenbockhalters.



BILD 4

Arbeitsgang 4: (Rechte Seite)

Führen Sie den Gummizug von innen um die Umlenkrolle des Rollenbockhalters.





BILD 5

Arbeitsgang 5: (Linke Seite)

Führen Sie den Gummizug in das Lager des Rollenbockhalters ein.

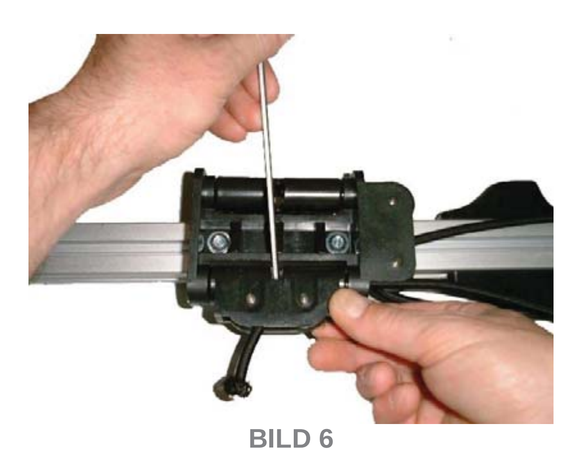


BILD 6

Arbeitsgang 6: (Linke Seite)

Drücken Sie mit dem Stift in der Montageöffnung den Gummizug zwischen den Rollen des Rollenbockes durch.

9. Montage der Gummizüge



BILD 7

Arbeitsgang 7: (Linke Seite)

Schneiden sie die Spitze des Gummizuges ab.



BILD 8

Arbeitsgang 8: (Linke Seite)

Führen Sie den Dämpfungsring, Halteadapter und Zugwaagenadapter wie gezeigt über den Gummizug.



BILD 9

Arbeitsgang 9: (Linke Seite)

Führen Sie die Klemmhülse wie gezeigt über den Gummizug.



BILD 10

Arbeitsgang 10: (Linke Seite)

Führen Sie den Gummizug wie gezeigt in den Haken ein.

WICHTIG !

Falls der Gummizug aufgeweitet ist schneiden Sie ihn bitte vorher ein Stücken ab

9. Montage der Gummizüge

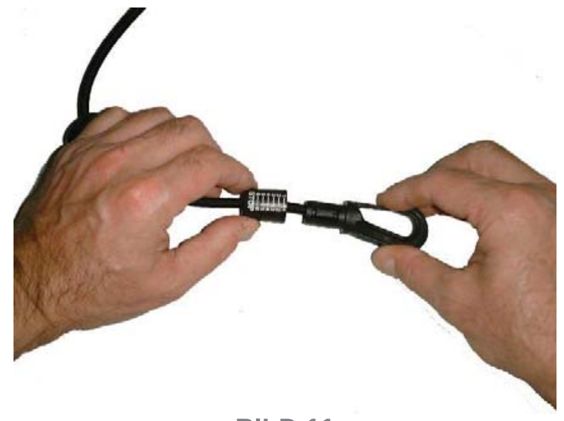


BILD 11

Arbeitsgang 11: (Linke Seite)

Drücken Sie die Klemmhülse über den Haken und schieben Sie anschliessend die Einzelteile zusammen, ohne den Halteadapter in den Zugwaagenadapter einzu-schrauben.



BILD 12



Arbeitsgang 12: (Rechte Seite)

Ziehen Sie den Gummizug soweit heraus, dass er zwischen der linken und rechten Seite gerade läuft.

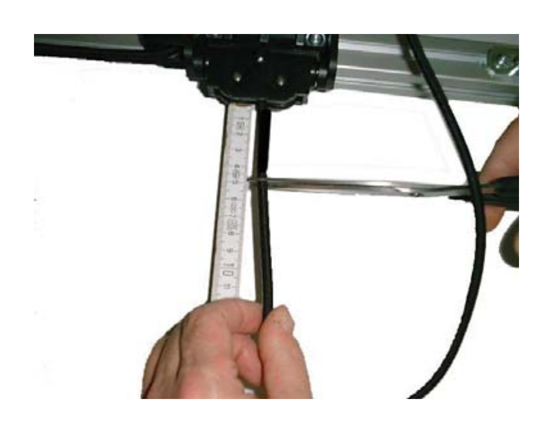


BILD 13

Arbeitsgang 13: (Rechte Seite)

Schneiden Sie den Gummizug 5 cm aus dem Rollenbock herausstehend ab.



BILD 14

Arbeitsgang 14: (Rechte Seite)

Ziehen Sie den Gummizug ca. 50 cm heraus. Machen Sie eine Schlaufe, die sich beim Ziehen am Gummizug selbst wieder öffnen kann



9. Montage der Gummizüge



BILD 15

Arbeitsgang 15: (Rechte Seite)

Schieben Sie wie gezeigt den Dämpfungsring, Halteadapter und die Klemmhülse über den Gummizug.
Führen Sie anschliessend den Gummizug in den Haken ein.



BILD 16

Arbeitsgang 16: (Rechte Seite)

Schieben Sie die Einzelteile wie gezeigt zusammen, ohne diese zu verschrauben.



BILD 17

Arbeitsgang 17: (Rechte Seite)

Öffnen Sie durch Ziehen Ihre Montageschlaufe



BILD 18

Arbeitsgang 18: (Rechte Seite)

Bei normalen Gummizügen (schwarze Ausführung) ziehen Sie den Gummizug 20 cm aus dem Rollenbock heraus, bei verstärkten Gummizügen (graue Ausführung) ziehen Sie den Gummizug 15 cm aus dem Rollenbock heraus.

(Vorspannung für die richtige Einstellung der Feederwaage)

9. Montage der Gummizüge

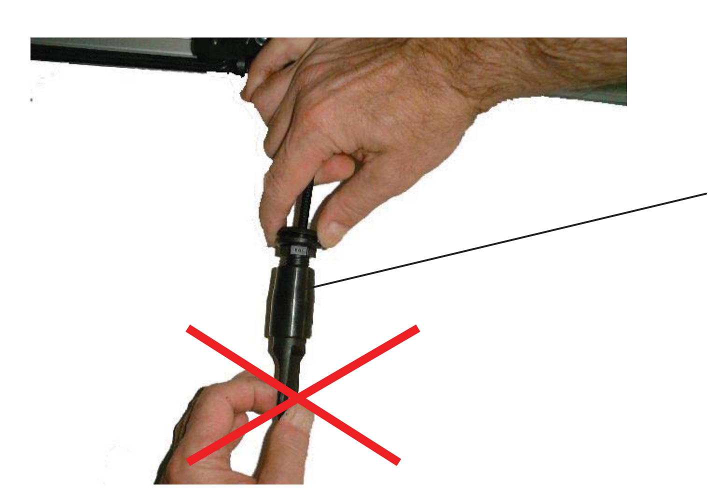


BILD 19

Arbeitsgang 19: (Rechte Seite)

Drehen Sie den Halteadapter in den Zugwaagenadapter ein. Achten Sie darauf, dass Sie dabei den Zugwaagenadapter (nicht den Haken) festhalten.



BILD 20

Arbeitsgang 20: (Rechte Seite)

Drehen Sie den Halteadapter mit dem Gabelschlüssel komplett in den Zugwaagenadapter ein. Achten Sie auch hier darauf, dass Sie den Zugwaagenadapter (nicht den Haken) festhalten.

Arbeitsgang 21: (Linke Seite)

Verschrauben und stellen Sie jetzt auf der linken Seite den Zugkacken komplett, wie in Arbeitsgang 18-20 gezeigt, ein.



BILD 21



Kontrolle der Justierung:

Achten Sie darauf, dass nach der Justierung die Skala auf der Klemmhülse komplett abgedeckt ist (nicht so wie auf dem Bild gezeigt). In diesem Fall haben Sie die Einheit nicht, wie im Arbeitsgang 18 gezeigt 8 cm herausgezogen. Öffnen Sie in diesem Fall noch einmal den Halteadapter und wiederholen Sie den Arbeitsvor-gang.

Bild 21

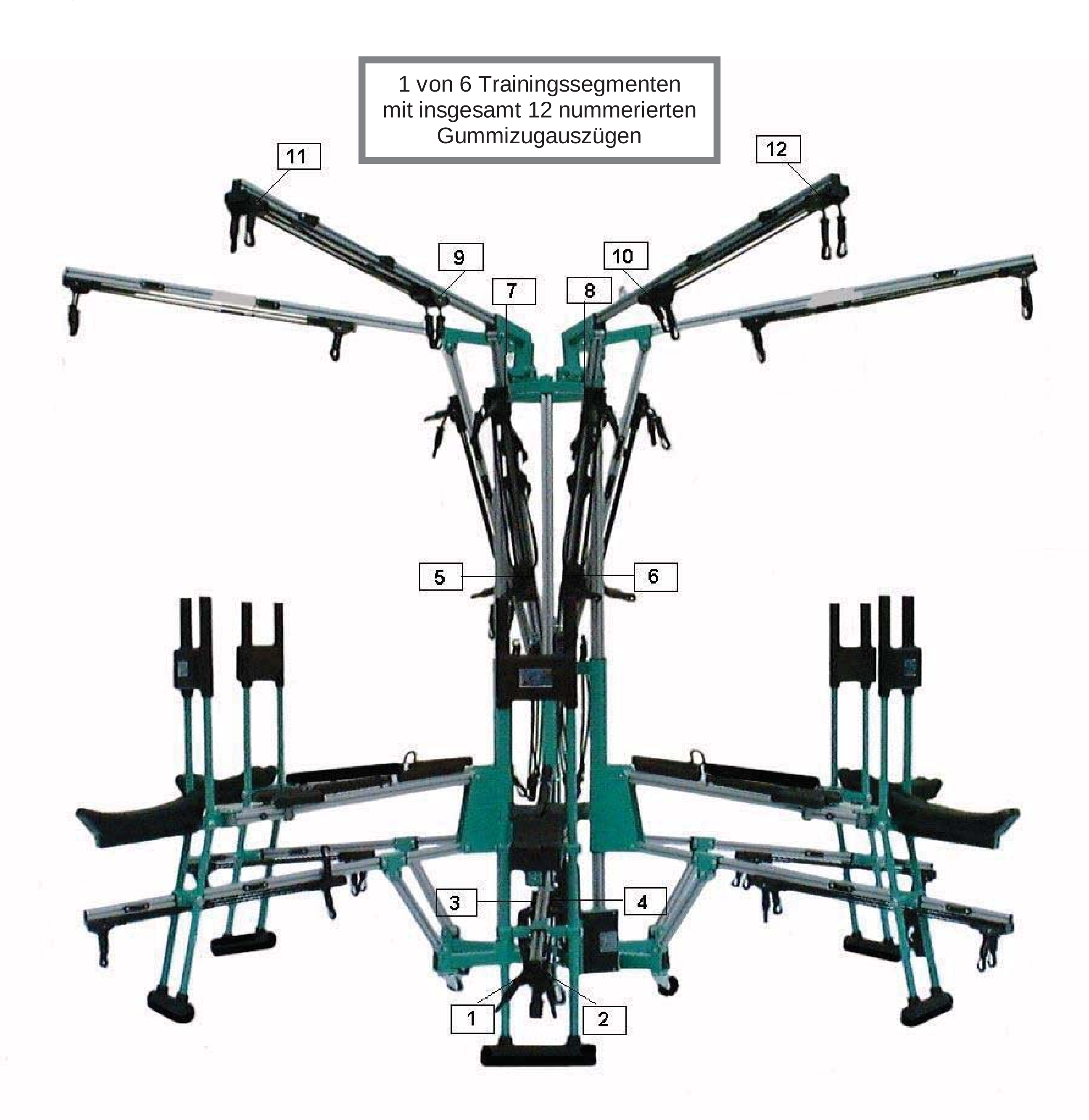
Der BODY – SPIDER ist ein universell einsetzbares Trainingsgerät. Für die unterschiedlichsten Einsatzmöglichkeiten erstellen und entwickeln wir permanent unsere Übungskataloge weiter.

Diese Übungskataloge sind nicht Bestandteil dieser Bedienungsanleitung. Informieren Sie sich bitte über unser TrainingsVIsualisierungsKOnzept TRAVIKO.

Hifreich sind auch schon die nachfolgend aufgeführten Übungen (keine Detaildarstellung wie in TRAVIKO)

Anhand eines Beispieles zeigen wir Ihnen auf, wie einfach die entsprechenden Übungsmuster nachzuvollziehen sind.

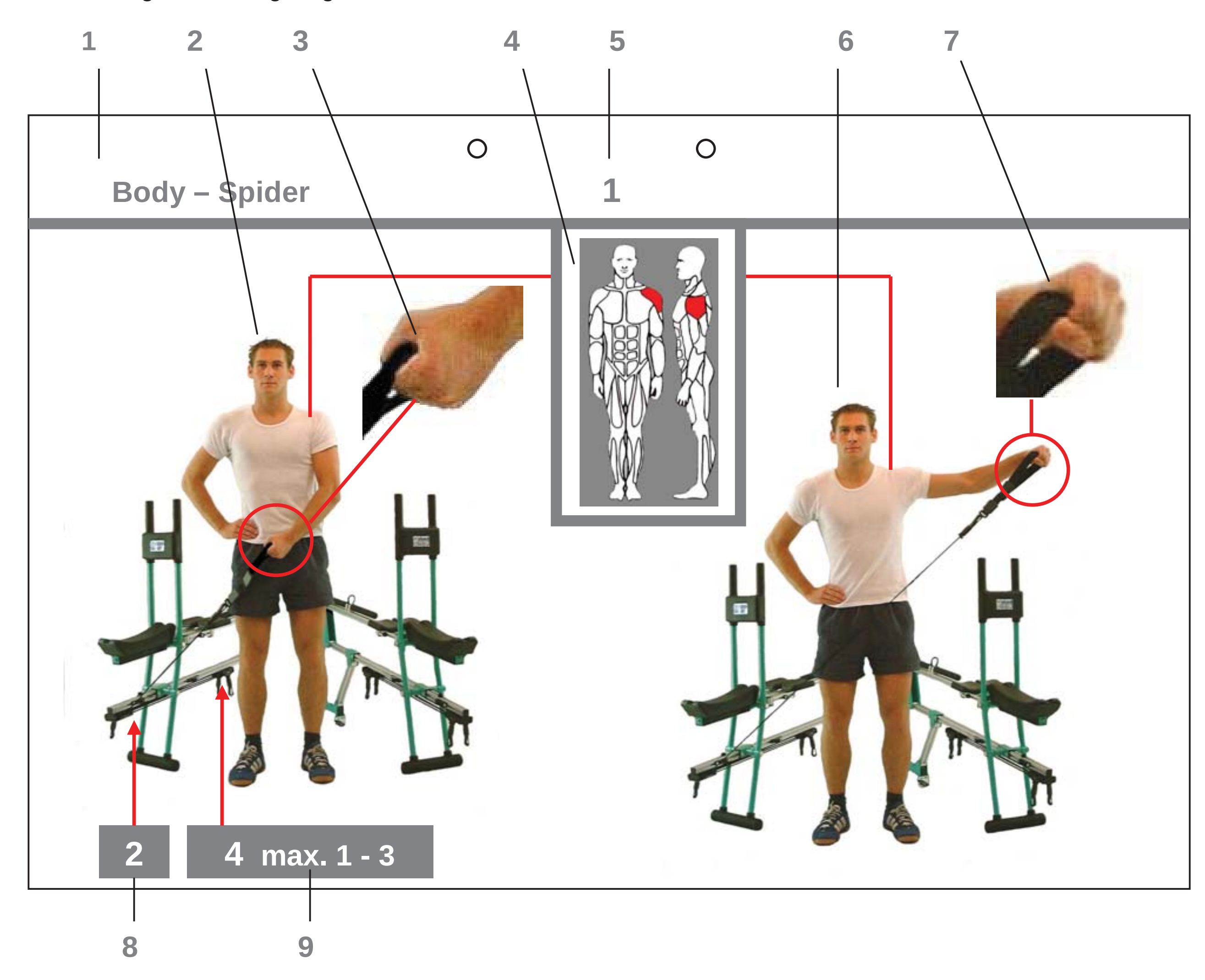
Als Hilfsmittel hat der Body – Spider die 72 Gummizugauszüge nummeriert (6 Trainingssegmente mit den Zahlen 1 – 12). So können Sie alle Übungen nachvollziehen und für Ihre Zielgruppen entsprechend zusammenstellen.



Wir erweitern permanent unseren Übungskatalog. Übungsbeispiele haben wir Ihnen nachfolgend unter **„12 Übungsbeispiele“** aufgezeigt. Von diesen Übungsbeispielen erstellen wir Trainingstafeln, die in Farbe ausgedruckt und in Folie eingeschweisst sind.
Falls Sie bei der KOOPERA GmbH Trainingstafeln bestellen möchten schicken wir Ihnen gerne die aktuelle Liste.

Auf der jeweiligen Trainingstafel wird angezeigt:

1 : Trainingstafel DIN A5 Farbausdruck in Folie eingeschweisst
2 : Ausgangsstellung der Übung (immer auf der linken Seite)
3 : Griffhaltung Ausgangsstellung
4 : Muskelbild (zeigt die Muskulatur, die bei der Übung trainiert wird)
5 : Übungsnummer
6: Endstellung der Übung (immer auf der rechten Seite)
7 : Griffhaltung Endstellung
8 : Die Nummer des Auszuges für die Übung
9 : Der jeweilige Auszug für die Zugverstärkung und den Bereich in dem die Zugverstärkung eingestellt werden darf



Wichtiger Hinweis !

Testen Sie als Trainer bitte erst die Übungen durch, bevor Sie diese in Ihre Übungseinheiten einfliessen lassen

12. Übungsbeispiele

1.Armabduktion links

2.Armabduktion rechts

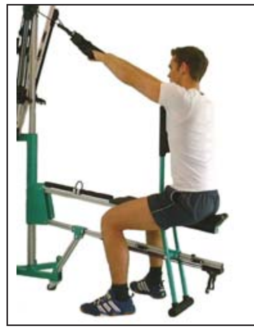







3.Armkreuzzug im Sitzen

4.Armkreuzzug im Stehen






5. Latzug mit Schlaufen

6. Ruderzug mit Schlaufen






7. Rumpfaufrichten

8. Trizeps

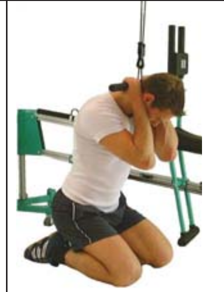
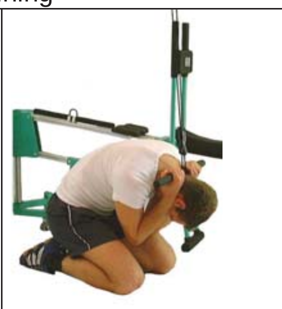





9. Armzug mit Zugstange

10. Bauchtraining



11. Bizeps beidseitig



12. Frontheben wechselnd



13. Armstrecken im Sitzen mit Zugstange





14. Bizeps links





15 Bizeps rechts





16. Frontheben beidseitig





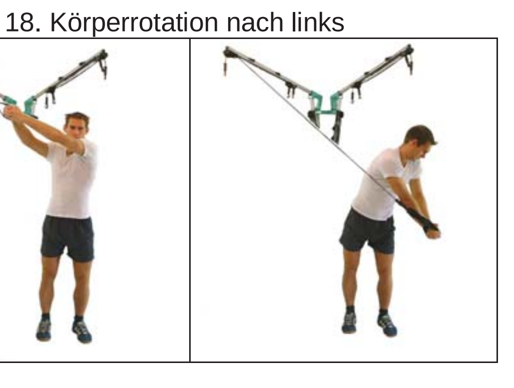
17. Körperrotation nach rechts





18. Körperrotation nach links



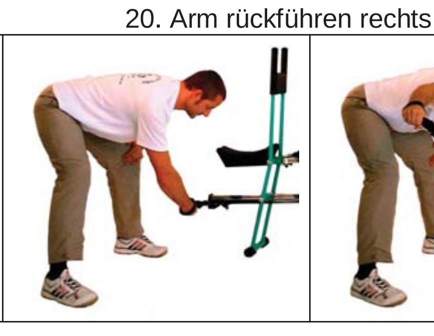


19. Abduktion der Scapula



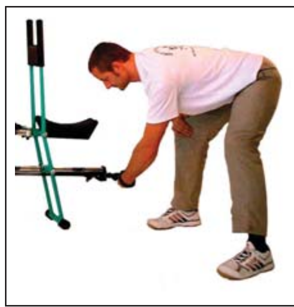


20. Arm rückführen rechts





21. Arm rückführen links




22. Arme rückführen sitzend




23. Arme rückführen stehend




24. Armaussenrotation stehend rechts




25. Armaussenrotation stehend rechts




26. Armaussenrotation oben rechts




27. Armaussenrotation oben links




28. Bankdrücken sitzend




29. Bizeps curls stehend mit Zugstange




30. Dips sitzend




31. Rudern zum Bauch rechter Arm

32 Rudern zum Bauch linker Arm

33. Fliegende Abdominal (unterer Teil)

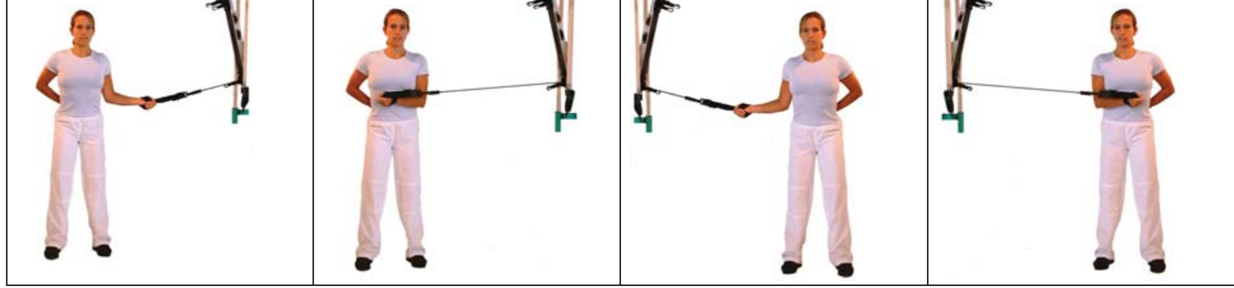
34. Fliegende Clavicular (oberer Teil)

35. Frontheben stehend rechter Arm

36. Frontheben stehend linker Arm

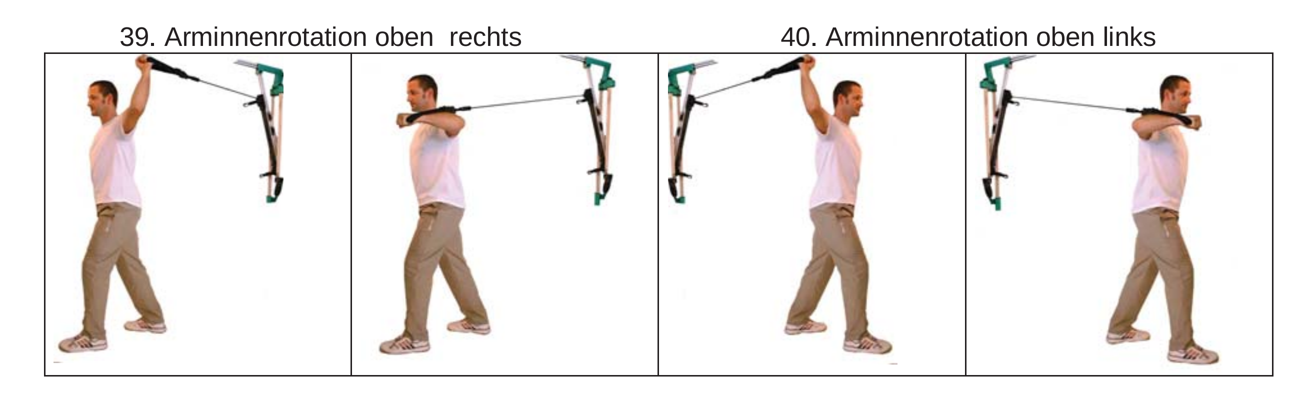
37. Arminnenrotation stehend links

38. Arminnenrotation stehend rechts



39. Arminnenrotation oben rechts

40. Arminnenrotation oben links



41.Kick backs auf dem Step rechts

42.Kick backs auf dem Step links






43. Lat Spezialübung

44.Latziehen in den Nacken






45. Latziehen zur Brust

46. Nackendrücken stehend






47. Pronations-curls stehend

48. Pull over sitzend






49. Pull over liegend

50. Push down stehend






51. Retroversion sitzend



52. Retroversion stehend



53. Reverse pull over liegend





54. Rudern stehend

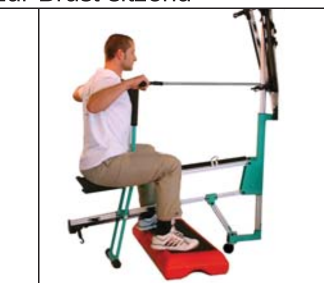


55 Rudern zum Bauch sitzend





56. Rudern zur Brust sitzend



57. Schultersenken





58. Seitheben sitzend





59. Seitheben stehend rechts





60. Seitheben stehend links





61. Überzüge sitzend




62. Vorgebeugtes Rudern zum Bauch




63. Vorgebeugtes Rudern zur Brust



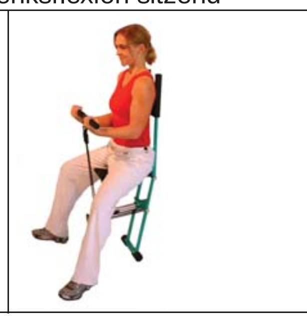

64. Hammer curls sitzend links




65. Hammer curls sitzend rechts




66. Handgelenksflexion sitzend

67. Handextension sitzend




68. Bauchmaschine




69. Lateralflexion szehend links




70. Lateralflexion stehend rechts








71. Bauchrotation nach rechts




72 Bauchrotation nach links




73. Crunch mittlerer Hebel




74. Crunch langer Hebel




75. Beckenheben




76. Kreuzheben vorne




37. Kreuzheben hinten




78. Kniebeugen




79. Beinstrecken rechts

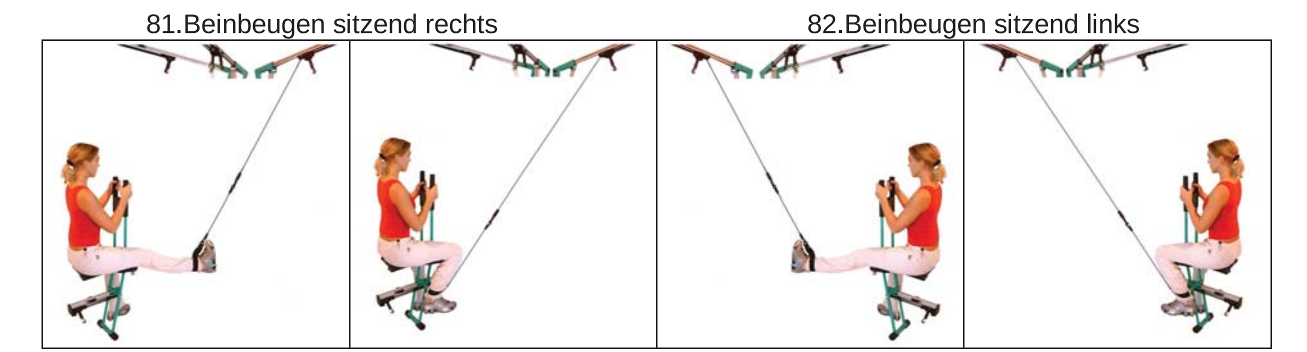



80. Beinstrecken links




81.Beinbeugen sitzend rechts

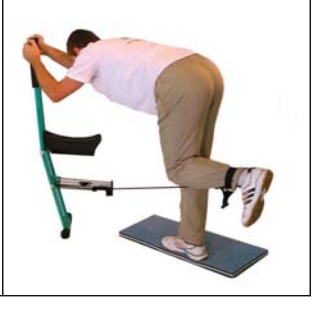
82.Beinbeugen sitzend links



83. Beinbeugen stehend rechts

84.Beinbeugen stehend links



85. Beinabduktion stehend rechts

86. Beinabduktion stehend links






87. Beinadduktion stehend rechts

88. Beinadduktion stehend links






89. Beinabduktion liegend rechts

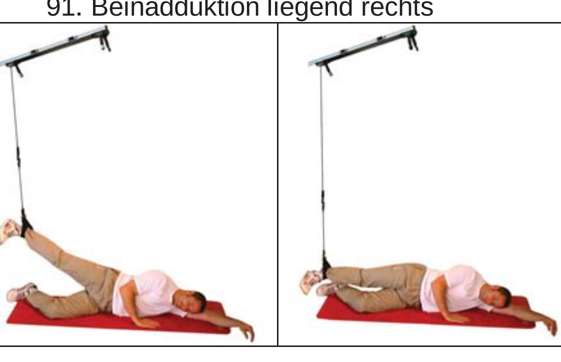
90. Beinabduktion liegend links

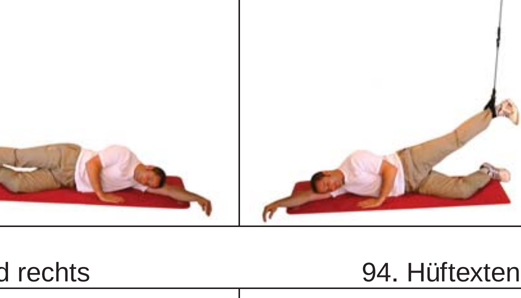





91. Beinadduktion liegend rechts

92. Beinadduktion liegend links



93. Hüftextension stehend rechts

94. Hüftextension stehend links






95 Ausfallschritt rechtes Bein vorne

96 Ausfallschritt linkes Bein vorne






97. Dorsalextension sitzend rechtes Bein

98. Dorsalextension sitzend linkes Bein






99.Plantarflexion stehend

100. Pull over sitzend mit Schlaufen






Wir empfehlen:	Trainingsanleitung und anatomische Grundlagen für ein optimales Training mit dem Body – Spider.
Autor:	**Kurt Stübel**, Dozent an der staatlich anerkannten Sport – und Gymnastikschule Glucker in Stuttgart



KOOPERA GmbH
Dürrenstraße 47
D - 71720 Oberstenfeld

- GARANTIEKARTE „BODY – SPIDER®" –

Schicken Sie bitte innerhalb 2 Wochen nach Erhalt des Body-Spider`s diese Garantiekarte an KOOPERA zurück.

Eigentümer: …………………………………………………………………………………………

Ansprechpartner: …………………………………………………………………………………………

Anschrift: …………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

Telefon: ………………………….. Fax: …………............... E-Mail: …………………..

Eventuell Homepage: ………………………………………………………………………………..

Lieferdatum: ………………..

Seriennummer: **.. / …. / …** Ausfühtung: **BODY-SPIDER®-**

Besonderheiten:

Verkäufer:

Wie sind Sie auf das Gerät aufmerksam geworden?

……

……

Für welche Zielgruppen verwenden Sie Ihren BODY – SPIDER® ?

……...

……...

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen in unsere Geräte und die Rücksendung dieser Garantiekarte

Mit freundlichen Grüßen
Günther Beutel
Geschäftsführer
KOOPERA GmbH

Tel.: **07062 / 23753**
Fax: **07062 / 23895**
E-Mail: **info@body-spider.de**
Homepage: **www.body-spider.de**